

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Regulação Emocional e Perspetiva Temporal em
Estudantes Finalistas do Ensino Superior**

Bruna Alexandra da Cruz Francisco

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde - Núcleo de Psicoterapia
Cognitivo Comportamental e Integrativa**

2019

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Regulação Emocional e Perspetiva Temporal em
Estudantes Finalistas do Ensino Superior**

Bruna Alexandra da Cruz Francisco

**Dissertação orientada pelo Professor Doutor Telmo Mourinho Baptista e coorientada
pela Professora Doutora Isabel Janeiro**

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde - Núcleo de Psicoterapia
Cognitivo Comportamental e Integrativa**

2019

“In time, only three days really matter: yesterday, today, and tomorrow. Yesterday is all of the days that have come before today. Tomorrow is all of the days that will come after today. Three days are all that we have in which to live our lives.”

Philip Zimbard

Agradecimentos

À Elodie, Carlos, Lisa e Francisco, por fazerem parte da minha vida. Quero-vos para sempre.

À Sara, Ana, Irene e Angelina, por todos estes anos de amizade incondicional e por estarem presentes nesta fase tão importante.

Ao Tiago, pela boa disposição e por se ter autoproclamado meu “co-orientador”.

À Marisa que, ainda que à distância de um oceano, é uma das pessoas mais presentes na minha vida.

À minha família, por me terem acompanhado nesta caminhada.

À Irmã Rita, pelo apoio e motivação para a concretização dos meus sonhos.

Aos autores dos instrumentos utilizados neste estudo, por me terem autorizado a sua aplicação.

Ao Professor Doutor Telmo Mourinho Baptista e à Professora Doutora Isabel Janeiro pela paciência, tempo depositado em mim, confiança e encorajamento para que fosse mais longe.

Resumo

O presente estudo teve como objetivo verificar se existia uma relação entre Regulação Emocional e Perspetiva Temporal em estudantes finalistas do ensino superior e de que forma estes encaravam a transição para o estágio profissional ou trabalho na área de formação. Para tal, foram utilizados três instrumentos para a recolha de dados: o *Questionário de Regulação Emocional (QRE)* – adaptado à população portuguesa por Vaz (2009), *Zimbardo Time Perspective Inventory Revisto (ZTPI-R)* – adaptado por Ortuño e Gamboa (2009) e o *Questionário Sociodemográfico*. Participaram nesta investigação 112 estudantes com idades compreendidas entre os 19 e 61 anos ($M=24,20$; $DP=6,15$), dos quais 28 eram do sexo masculino e 84 feminino, de 26 cursos pertencentes a faculdades da área metropolitana de Lisboa. Os resultados mostraram que, na amostra deste estudo, os estudantes do sexo masculino, apresentam valores médios mais elevados do que as participantes do sexo feminino na utilização da “supressão emocional” como estratégia de regulação emocional. Por sua vez, esta estratégia parece relacionar-se com uma perspetiva negativa do passado e fatalista do presente. Estudantes de licenciatura parecem ter uma visão mais fatalista do presente, quando comparados com os estudantes de mestrado. Os níveis de confiança e expectativas relativamente ao estágio profissional e trabalho na área de formação académica divergem nos diversos cursos, sendo, porém, as principais temáticas que surgem nos objetivos e preocupações destes estudantes finalistas. Da Análise de Conteúdo do tipo indutivo, surgiram categorias e temas que poderão ser utilizados em estudos futuros. Os resultados que apesar de apresentarem dificuldades de generalização, parecem ser pioneiros na área científica.

Palavras-chave: Estudantes Finalistas do Ensino Superior; Regulação Emocional; Perspetiva Temporal.

Abstract

The aim of the present study was to verify the relationship between Emotional Regulation and Time Perspectives in university last year students, and how they faced the transition to their internship or work in the area of training. For this purpose, three instruments were used to collect data: the *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)* – adapted to the Portuguese population by Vaz (2009), *Zimbardo Inventory Time Perspective-Revised (ZTPI-R)* – adapted by Ortuño and Gamboa (2009) and *the Sociodemographic Questionnaire*. A total of 112 students aged 19-61 years ($M = 24.20$; $SD = 6.15$) participated in the study, of which 28 were males and 84 females, from 26 courses belonging to colleges of the Lisbon metropolitan area. The result showed that the male, when compared to the female, showed a recurrence of “emotional suppression” as a strategy of emotional regulation. This strategy seems to be related to a negative perspective of the past and a fatalistic of the present. Undergraduate students seem to have a more fatalistic view of the present, when compared to master students. The levels of confidence and expectations about the professional internship and work in the area of the academic background diverge in the several courses, however, they are the main themes that emerge in the objectives and concerns of the last year students. Main contributions of this study come from the inductive type Content Analysis. Categories and themes that can be used in future research emerged, as well as the results that despite difficulties of generalization, seem to be pioneer in the scientific area.

Keywords: Finalist Students of Higher Education; Emotional Regulation; Time Perspective.

Índice

1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Teórico	2
2.1. Estudantes finalistas do ensino superior.....	2
2.1.1. Processo de transição para o mercado de trabalho.	2
2.1.2. Importância do contributo das instituições do ensino superior para o processo de transição para o mercado de trabalho.	3
2.2. Regulação Emocional.....	4
2.3. Perspetiva Temporal.....	8
2.3.1. Perspetiva de Tempo Equilibrado (PTE).....	10
2.4. Estudos sobre a relação entre Emoções e Perspetiva Temporal.....	10
2.5. Objetivos, Hipóteses e Questões de Investigação	11
3. Metodologia.....	13
3.1. Participantes	13
3.2. Instrumentos	14
3.2.1. Questionário de Regulação Emocional (QRE) -adaptado à população portuguesa por Vaz (2009).....	14
3.2.2. Zimbardo Time Perspective Inventory Revisto (ZTPI-R) – adaptado à população portuguesa por Ortuño e Gamboa (2009).....	15
3.2.3. Questionário Sociodemográfico.	16
3.3. Procedimentos	16
4. Resultados	17
4.1. Análise Quantitativa.....	17
4.1.1. Comparação entre sexos.....	18
4.1.2. Comparação entre cursos	19
4.1.3. Comparação entre alunos de Licenciatura e de Mestrado	20
4.1.4. Opinião dos alunos relativamente à facilidade em encontrar estágio profissional e trabalho, na área de formação, e respetivos graus de confiança.....	21
4.2. Análise Qualitativa.....	23
5. Discussão	34
Referências Bibliográficas	41

Índice de Tabelas

Tabela 1. Distribuição da amostra pelos cursos do Ensino Superior.....	14
Tabela 2. Matriz de correlações entre escalas do QRE e ZTPI-R.....	17
Tabela 3. Comparação entre sexos nas escalas do ERQ.....	18
Tabela 4. Comparação entre sexos e escalas do ZTPI-R.....	18
Tabela 5. Comparação entre cursos nas escalas do QRE.....	19
Tabela 6. Comparação entre cursos nas escalas do ZTPI-R.....	19
Tabela 8. Comparação entre de licenciatura e de mestrado nas escalas do QRE.....	20
Tabela 9. Comparação entre licenciatura e mestrado nas escalas do ZTPI-R.....	20
Tabela 10. Facilidade em encontrar estágio profissional: Respostas de todos os cursos.....	21
Tabela 11. Grau de confiança em encontrar estágio profissional: Respostas de todos os cursos.....	22
Tabela 12. Facilidade em encontrar trabalho na área de formação: Respostas de todos os cursos.....	22
Tabela 13. Grau de confiança em encontrar trabalho na área de formação: Respostas de todos os cursos.....	23
Tabela 14. Sistema de categorias e temas do curso de Psicologia.....	24
Tabela 15. Sistema de categorias e temas do curso de Medicina.....	25
Tabela 16. Sistema de categorias e temas do curso de Medicina Veterinária.....	26
Tabela 17. Sistema de categorias e temas dos cursos da Faculdade de Letras.....	27
Tabela 18. Sistema de categorias e temas de Outros cursos.....	28
Tabela 19. Sistema de categorias e temas do curso de Psicologia.....	29
Tabela 20. Sistema de categorias e temas do curso de Medicina.....	30
Tabela 21. Sistema de categorias e temas do curso de Medicina Veterinária.....	31
Tabela 22. Sistema de categorias e temas dos cursos da Faculdade de Letras.....	32
Tabela 23. Sistema de categorias e temas de Outros cursos.....	33

Índice de Anexos

Anexo A- Consentimento Informado.....	51
Anexo B- Questionário Sociodemográfico.....	52
Anexo C- Tabela 7- Diferenças das médias entre os cursos.....	54
Anexo D- Análise Qualitativa (Categorias e Temas).....	57

1. Introdução

Após o término dos estudos no ensino superior, de acordo com os objetivos de cada estudante, parecem ser várias as possibilidades de concretizações futuras. Entre as quais encontra-se o prosseguimento dos estudos, realização de um ano sabático, procura de estágio profissional ou de trabalho na área de formação.

Relativamente aos estudantes que pretendem procurar um estágio profissional ou trabalho na área de formação, são confrontados, cada vez mais, com um mundo laboral complexo, instável e competitivo (Dias, 2015). Se por um lado isto parece ser desafiante, por outro, poderá estar associado ao desenlace de dificuldades emocionais e psicológicas. É neste sentido que as estratégias de regulação emocional poderão ser um recurso para o enfrentar de uma fase que aparenta acarretar alguns obstáculos.

A regulação emocional é constituída por estratégias que visam equilibrar os processos emocionais. Esta pode ser utilizada em diversas situações, tais como, no controlo de comportamentos impulsivos, em condições de stress, ou na resolução de problemas (Diamond, Aspinwall, 2003; Gratz & Roemer, 2004). Trata-se de construto multidimensional que consiste na capacidade de identificar e moldar emoções, como estas são experienciadas e expressas (Gratz & Roemer, 2004; Gross citado por Gross, 2014).

Os processos emocionais, cognitivos, comportamentais e motivacionais são influenciados pela forma como a pessoa percebe o passado, presente e futuro (Zimbardo & Boyd, 1999).

Porém, segundo a Teoria da Perspetiva Temporal (Zimbardo & Boyd, 1999), raramente existe uma tomada de consciência dessa mesma influência que, muitas vezes se manifesta em construtos mais visíveis como a perceção de perigos, experienciar de sensações, pensamentos ruminantes, vícios, sentimento de culpa ou estabelecimento de metas (Stolarski, Fieulaine & Beek, 2015).

O presente estudo tem como objetivo verificar se existe uma relação entre Regulação Emocional e Perspetiva Temporal em estudantes finalistas do ensino superior e de que forma estes encaram a transição para o estágio profissional ou trabalho na área de formação.

2. Enquadramento Teórico

2.1. Estudantes finalistas do ensino superior

2.1.1. Processo de transição para o mercado de trabalho.

As modificações do mercado de trabalho, caracterizadas por instabilidade e a elevada saturação de determinadas áreas profissionais, conduzem a alterações no processo de sequencial de estudos para inserção profissional (Alves, Queirós, Azevedo, Magalhães & Machado, 2018; Andrade, 2010).

Neste sentido, a transição dos jovens do ensino superior, para o mercado de trabalho, é uma etapa desafiante que os leva a sair da sua zona de conforto, isto é, de um sistema que já conheciam para o ingressar num sistema instável e competitivo (Dias, 2015; Sousa, 2017; Sousa, Caldeira, Silva, Mendes & Martins, 2017; Super, Savickas & Super, 1996). Pesquisas demonstram que essa transição é caracterizada por sentimentos contraditórios, se por um lado está presente o entusiasmo pelo começo da vida profissional, por outro, existe o receio relativamente ao que poderá acontecer (Alves, Queirós, Azevedo, Magalhães & Machado, 2018). Essa transição é muitas vezes marcada por imprevisibilidade e stress podendo ser uma etapa causadora de ansiedade, incerteza e sentimento de insegurança (Dias, 2015; Seco, Filipe, Pereira & Alves, 2009).

A complexificação do processo de transição para o mercado de trabalho reflete-se no aumento da concorrência, escassez de oportunidades e crescente dificuldade em encontrar um trabalho que corresponda à área de formação académica (Sousa, 2017; Sousa & Gonçalves, 2016), sendo importante que sejam estabelecidas expetativas realistas sobre esta nova fase de vida (Chickering & Schlossberg citados por Sousa, 2017). A compreensão das expetativas que os estudantes têm sobre a transição para o mercado de trabalho pode ser importante a nível político, laboral e social uma vez que, poderá ser um incentivo ao desenvolvimento de estratégias e ações que sejam facilitadoras desse processo (Dias, 2015).

Relativamente à forma como as pessoas de ambos os sexos olham para a transição para o mercado de trabalho, após o término do curso, no estudo de Sousa e Gonçalves (2016) (com estudantes do 3º ano das licenciaturas em Economia e Gestão e do 1º e 2º anos de vários mestrados, das mesmas áreas, numa instituição de ensino superior do Grande Porto), um dos principais resultados foi a diferença entre o sexo masculino e feminino sendo as mulheres as que sentiam maior insegurança e ansiedade no que se refere à possibilidade de entrarem para o mercado de trabalho. Também no estudo de Dias (2015) foram encontradas diferenças a nível

do sexo, apresentando o sexo feminino, uma média superior no comportamento de procura ativa de trabalho.

A acentuada dificuldade em encontrar trabalho conduz à descrença numa carreira relacionada com o curso tirado. Verificando-se assim, alterações nos projetos profissionais e de carreira, ocorrendo uma maior procura e valorização do investimento no prosseguimento dos estudos universitários, por jovens de ambos os sexos (Alves, Queirós, Azevedo, Magalhães & Machado, 2018; Andrade, 2010; Sousa & Gonçalves, 2016). Isto, poderá estar relacionado com o objetivo de que uma maior qualificação garanta uma oportunidade melhor a nível profissional (Alves; Kovács & Chagas Lopes; Kovács citados por Coelho, 2015).

Desta forma, a realização do mestrado tem sido vista, pelos estudantes, como o percurso mais adequado a ser realizado (Araújo, Domingues, Ribeiro, Martins, & Santos, 2010 citados por Alves, Queirós, Azevedo, Magalhães & Machado, 2018).

2.1.2. Importância do contributo das instituições do ensino superior para o processo de transição para o mercado de trabalho.

As instituições de ensino superior desempenham um papel relevante na promoção do envolvimento dos estudantes em experiências extracurriculares, como por exemplo, o voluntariado académico (Silva, 2016). A “*Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior*” (RESAPES) é uma das formas de intervenção existentes, esta “congrega sobretudo psicólogos que trabalham em Serviços de Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior em Portugal, abrangendo atividades tão diversas quanto a Consulta Psicológica, o Mentorado, o Tutorado, o Voluntariado Académico, o desenvolvimento e promoção de competências sociais, o Acompanhamento das transições entre o Ensino Secundário e o Ensino Superior e deste para o Mercado de Trabalho.” (RESAPES, 2019).

São diversas as Instituições de Ensino Superior, do país, que pertencem à RESAPES tendo os seus gabinetes de apoio aos estudantes em diferentes áreas de intervenção (RESAPES, 2019).

Deste modo, a promoção e desenvolvimento competências (como a gestão de conflitos, ultrapassar de obstáculos, definição de objetivos ou identificação de redes de suporte) pode ser um fator contributivo para o lidar de problemas académicos, pessoais, sociais ou profissionais que surgem tanto na fase de entrada no ensino superior, como na fase de transição

para o mercado de trabalho (Seco, Filipe, Pereira & Alves, 2009; Sousa & Gonçalves, 2016). Por outro lado, a percepção de autoeficácia também desempenha um papel importante pois contribui para a análise das competências atuais e as que são necessárias serem desenvolvidas com o objetivo de ingressar no mercado de trabalho (Neves & Faria, 2009).

Estudantes que tenham um envolvimento ativo no planeamento e exploração de carreira, que demonstrem confiança nas suas competências para exercer a sua profissão e que se assumam como responsáveis pelo seu sucesso profissional, presumivelmente, terão um maior sucesso na transição do ensino superior para o mercado de trabalho (Oliveira citado por Gomes, 2017).

2.2. Regulação Emocional

Segundo Greenberg (2015) sem emoções as pessoas não poderiam viver vidas satisfatórias. Estas estão presentes naquilo que são as nossas necessidades, valores, atribuição de significados, cognições, forma de comunicar, resolução de problemas, aprendizagens, ações ou motivação.

As emoções podem ser primárias adaptativas (sendo estas emoções produtivas e que compreendem reações emocionais de ação rápida), primárias desadaptativas (que envolvem sentimentos negativos, de carácter repetitivo e resistentes à mudança) e secundárias (consistem na reação às próprias respostas emocionais a um estímulo) (Greenberg & Goldman, 2011).

A inteligência emocional é um conceito importante para o estudo e compreensão do funcionamento emocional. Salovy e Mayer (1997) conceptualizaram inteligência emocional como sendo constituída pelos seguintes processos “Percepção, apreensão e expressão emocional”(identificação dos estados emocionais do próprio e dos outros; reconhecimento e expressão das emoções, por exemplo, através da expressão facial), “Utilização das emoções para facilitar o pensamento” (vários estados emocionais podem auxiliar e “moldar” o processamento intelectual assim como facilitar variadas formas de raciocínio (dedutivo ou indutivo), “Compreensão e análise das emoções: Utilização do conhecimento emocional” (capacidade de compreender as emoções e utilizar o conhecimento das mesmas; raciocinar sobre a progressão das emoções nas relações interpessoais) e, por fim, “Regulação emocional para promover crescimento emocional e intelectual” (monitorização das emoções em diversas situações; modificação de estados emocionais).

Como apresentado, anteriormente, a regulação emocional é um dos componentes da inteligência emocional e, no presente estudo, procurar-se-á melhor compreender e explorar esse mesmo conceito.

A regulação emocional é uma parte integrante do processo emocional (Paço, 2017). Esta refere-se ao processo segundo o qual as pessoas influenciam as emoções que têm, quando as têm e como as experienciam e expressam, assim como, a sua duração e intensidade (Gross, 1998a; Gross & Thompson, 2007). Este pode ser controlado ou automático, consciente ou inconsciente, podendo conduzir ao aumento, manutenção ou diminuição de emoções consoante os objetivos de cada um (Gross, 1998a; Gross & Thompson, 2007; Mauss, Bunge & Gross, 2007).

O “Modelo Modal da Emoção” (Barrett & Gross, 2001; Gross, 1998b; Gross, 2014; Gross & Thompson, 2007) é um modelo simplificado do processo da experiência emocional. Segundo este modelo, as emoções compreendem uma situação (psicologicamente relevante; interna ou externa à pessoa), sendo esta alvo de atenção e avaliação que conduzem a alterações fisiológicas, emocionais e comportamentais, produzindo uma resposta emocional que modifica a situação original levando a um novo ciclo e, desta forma, a uma nova experiência emocional. Com base neste modelo, foi desenvolvido o “Modelo Processual da Regulação Emocional” no qual são propostos cinco processos de regulação emocional. Estes são a “Seleção da situação”, “Modificação da situação”, “Modificação do foco atencional”, “Mudança cognitiva” e “Modulação da resposta” (Barrett & Gross, 2001; Gross, 1998b, Gross, 2014; Gross & Thompson, 2007).

As primeiras quatro estratégias de regulação emocional são focadas nos antecedentes e, referem-se àquilo que a pessoa faz antes da ativação das tendências de resposta emocionais estarem completamente ativadas e modificarem o comportamento e resposta do sistema fisiológico periférico. Já o último tipo de estratégias é focado na resposta. Estas ocorrem após a emoção ter sido ativada e as tendências de resposta terem sido geradas (Gross, 2001).

No primeiro tipo de estratégia de regulação emocional, a “Seleção da situação”, a pessoa, por meio das suas ações, aumenta ou diminui a probabilidade de vir a estar numa situação que dê origem a emoções desejáveis ou não desejáveis. Consiste ainda no evitar, ou não, de determinada situação, objeto, lugares ou pessoas (Gross, 1998b; Gross, 2001; Gross & Thompson, 2007). No segundo tipo de estratégia, a “Modificação da situação”, são implementados esforços no sentido de provocar uma modificação externa, ou seja, uma

alteração do meio físico. Por meio da “Modificação do foco atencional”, é possível selecionar quais dos aspetos da situação se pretende focar (Gross, 1998b; Gross, 2001; Gross & Thompson, 2007). Dentro deste tipo de estratégias existe a “Ruminação”, “Distração” ou “Concentração”, sendo as duas últimas as mais utilizadas (Gross & Thompson, 2007). A “Mudança cognitiva” consiste na avaliação e seleção de possíveis significados a serem atribuídos a determinada situação, por meio da alteração do pensamento e recursos disponíveis para lidar com as exigências da mesma. Um exemplo deste tipo de estratégia é a “Reavaliação Cognitiva” (Gross, 1998b; Gross, 2001; Gross & Thompson, 2007). Por fim, a “Modulação da resposta”, contrariamente aos anteriores processos de regulação emocional apresentados, ocorre tardiamente no processo de geração de emoção, após o início das tendências de resposta. Esta refere-se ao influenciar da resposta fisiológica, experiencial ou comportamental na forma mais direta possível (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007). Um exemplo deste tipo de estratégia é a “Supressão Emocional”.

Gross, Richards e John (2006) realizaram vários estudos empíricos relativamente à frequência diária da utilização das cinco estratégias de regulação emocional, observando-se que as mais comumente utilizadas são a “Mudança cognitiva” (com a Reavaliação Cognitiva) e a “Modulação da resposta” (com a “Supressão Emocional”). Gross (1998a) apresenta estes processos como sendo dois dos principais pontos no processo da emoção, através do qual as emoções podem ser reguladas. A “Reavaliação Cognitiva” pertence ao conjunto de estratégias focadas nos antecedentes, enquanto que a “Supressão Emocional” às estratégias focadas nas respostas. Segundo Gross e Thompson (2007) existem evidências consideráveis que permitem sugerir que as estratégias focadas nos antecedentes conduzem a resultados de regulação emocional mais eficazes do que as estratégias focadas na resposta.

A “Reavaliação Cognitiva” consiste na modificação da forma como determinada situação é interpretada e avaliada (Gross, 1999; Gross & John, 2003). Esta ocorre e intervém antes da resposta emocional ser completamente gerada podendo alterar, eficientemente, toda a posterior trajetória emocional (Gross & John, 2003).

Segundo Gross e John (2003) a “Reavaliação Cognitiva” está associada a um melhor funcionamento interpessoal na medida em que, pessoas que habitualmente recorrem a esta estratégia têm maior predisposição para partilhar com os outros as suas emoções, tanto positivas como negativas. Para além disso, têm também maior probabilidade de serem admirados pelos outros, apresentando uma maior reciprocidade social e proximidade

emocional. Acresce-se também o facto de, o recurso a esta estratégia estar associado a menos sintomas depressivos e maior autoestima, otimismo e satisfação com a vida (Gross & John, 2003).

A “Supressão Emocional”, como referido anteriormente, surge tardiamente no processo generativo das emoções e altera, sobretudo, o aspeto comportamental das tendências de resposta emocional. Esta é, então, eficaz na diminuição da expressão comportamental de emoções negativas, podendo também produzir o efeito indesejado de reprimir a expressão de emoções positivas (Diamond & Aspinwall, 2003; Gross & John, 2003; Gross & Thompson, 2007). Ao diminuir a expressão emocional, negativa e positiva, a “Supressão Emocional” tem implicações negativas no funcionamento social, como a diminuição da expressividade e da responsividade, e dificuldades no estabelecimento e manutenção de novas relações (Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson & Gross citados por Nogueira, 2014).

Segundo Gross e John (2003) se por um lado a “Supressão Emocional” pode ser eficaz na diminuição da expressão de emoções negativas, por outro, não é útil na redução da experiência da emoção negativa o que pode levar a que esta permaneça e continue a acumular-se. Esta pode ainda criar a sensação de incongruência ou discrepância entre a experiência interna e expressão externa (Rogers citado por Gross & John, 2003).

No estudo de Gross e John (2003) a eficácia na regulação do humor negativo relacionava-se positivamente com a “Reavaliação Cognitiva” e negativamente com a “Supressão Emocional”. Nesse sentido, a “Supressão Emocional” das emoções está associada a uma menor probabilidade de as situações que perturbam a pessoa melhorarem. Esta apresenta ainda uma relação negativa com o bem-estar, pelo que pessoas que recorrem, frequentemente, a esta estratégia apresentam mais sintomas depressivos, menor satisfação com a vida, menor otimismo e baixa autoestima.

Pode-se assim concluir que, “Reavaliação Cognitiva” e “Supressão Emocional” apresentam consequências afetivas bastante diferenciadas.

De forma a avaliar estas duas estratégias de regulação emocional Gross e John (2003) construíram o “Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)” tendo este sido adaptado para população portuguesa, por Vaz em 2009.

Estudos realizados com o ERQ de Gross e John (2003) revelaram diferenças nas estratégias utilizadas pelo sexo masculino e feminino, tendo-se verificado que, os primeiros

tenham maiores níveis de utilização da estratégia de “Supressão Emocional”, comparativamente ao sexo feminino (Gross & Jonh, 2003; Zimmermann & Iwansk, 2014).

2.3. Perspetiva Temporal

Aquando de uma tomada de decisão importante, muitas vezes recorremos a experiências do passado, solicitações do presente e expetativas do futuro (Zimbardo & Boyd, 1999). Desta forma, passado, presente e futuro influenciam o funcionamento individual, processos sociais, comportamentais, cognitivos, motivacionais e emocionais (Ortuño, Paixão & Janeiro, 2013; Pethtel, Moist & Baker, 2018; Worrell, Temple, McKay, Živkovič, Perry, Mello, Musil & Cole, 2018).

A formação da perspetiva temporal ocorre desde cedo e é influenciada por diversos fatores no decorrer da vida, como por exemplo, a cultura, educação, religião, modelagem familiar, conquistas pessoais, eventos de vida traumáticos ou até mesmo instabilidade económica e política (Jones, 2013). Assim sendo, diferentes pessoas podem ter diferentes tipos de perspetiva temporal podendo, até mesmo, existir diferenças no que se refere a sexos. Um exemplo disso são os estudos de Kolesovs (2004) e Zimbardo & Boyd (1999) nos quais foram encontradas diferenças, entre pessoas do sexo feminino e masculino na Orientação de “Futuro”.

Porém, é importante referir que, a “Perspetiva temporal” de uma pessoa não é algo permanente e inflexível, sendo suscetível de ser alterada por meio de esforços individuais assim como de intervenções psicológicas profissionais (Zimbardo e Boyd; Zimbardo et al.; Becket et al., citados por Stolarski, Matthews & Postek, 2014).

Zimbardo e Boyd (1999) propõe a “Perspetiva temporal” como sendo um construto multidimensional constituído pelas seguintes dimensões: “Passado Negativo”, “Passado Positivo”, “Presente Fatalista”, “Presente Hedonista”, e “Futuro”. A identificação e mensuração dessas dimensões é possível através do instrumento desenvolvido pelos mesmos autores, Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), cuja adaptação à população portuguesa é de Ortuño e Gamboa (2009).

Segue-se uma descrição das dimensões da Perspetiva Temporal:

O “Passado Negativo” é descrito como uma atitude negativa, aversiva ou pessimista face ao passado que pode resultar em memórias dolorosas. Pode decorrer de

inúmeros fatores, entre os quais, exposição a eventos desagradáveis, traumáticos ou reconstrução negativa de eventos positivos ou neutros (Stolarski, Fieulaine & Beek, 2015; Zimbardo & Boyd, 1999). Pesquisas têm vindo a demonstrar que esta dimensão está associada a depressão, ansiedade ou baixa autoestima (Zimbardo & Boyd, 1999). O “Passado Positivo” consiste numa visão nostálgica e positiva do passado, podendo resultar em recordações de eventos agradáveis do passado ou reavaliação positiva de eventos neutros ou negativos. Está associada a uma visão saudável e positiva da vida tendo uma correlação significativa com elevada autoestima e felicidade (Stolarski, Fieulaine & Beek, 2015; Zimbardo & Boyd, 1999). O “Presente Fatalista” está associado a uma insatisfação com a vida e descrença de que a mesma possa melhorar. Neste sentido, predomina a crença de que os eventos de vida são determinados pelo acaso e não pelo esforço pessoal, estando fortemente associado a um locus de controle externo. Pessoas que tenham esta perspetiva possuem pouco sentido de planeamento do futuro dado acreditarem que qualquer coisa que façam, pouca diferença terá na sua vida. Esta dimensão tem uma correlação significativa com ansiedade, depressão e agressão (Stolarski, Fieulaine & Beek, 2015; Worrell, Temple, McKay, Živković, Perry, Mello, Musil & Cole, 2018; Zimbardo & Boyd, 1999). O “Presente Hedonista” caracteriza-se por uma orientação para o prazer presente, atitudes impulsivas e ausência de sacrifícios presentes para atingir recompensas futuras. Está associado à procura de novidades e sensações, alegria de viver assim como, tendência para a irresponsabilidade e experienciar de riscos (Stolarski, Fieulaine & Beek, 2015; Zimbardo & Boyd, 1999). Por fim, o “Futuro” está associado ao planeamento de metas e recompensas futuras e possui uma correlação significativa com conscienciosidade, consideração de consequências futuras e preferência pela consistência (Stolarski, Fieulaine & Beek, 2015; Zimbardo & Boyd, 1999). Está, também, relacionado com comportamentos adaptativos e funcionais bem como um maior envolvimento e aspirações laborais que se associam a um maior bem-estar no local de trabalho (Kooij, de Lange, Jansen, & Dijkers citados por Brothers, Gabrian, Wahl & Diehl, 2016; Ortuño, Paixão & Janeiro, 2013).

Segundo Matthews e Stolarski, (2015), a teoria de Zimbardo e Boyd (1999) não distingue o futuro em visões positiva e negativa, todavia, outros autores apresentam esta distinção (e.g., Janeiro 2012). Zaleski (1996), foi um dos primeiros autores a introduzir o conceito de “Ansiedade Futura”. O autor descreve este conceito como sendo uma característica de personalidade na qual a perspetiva de “Futuro Negativo” está na base da “Ansiedade Futura”. O “Futuro Negativo” está, então, associado a uma visão negativa relativamente a

soluções futuras estado presente apreensão, preocupações e ansiedade relativamente ao futuro. Na mesma linha, Carelli, Wiberg e Wiberg (2011) apresentaram a dimensão negativa do futuro estando este associando a preocupações futuras e ansiedade, sendo a motivação resultante de medos relativamente a possíveis ameaças futuras.

2.3.1. Perspetiva de Tempo Equilibrado (PTE)

Este conceito é apresentado por Zimbardo e Boyd (1999) como sendo a capacidade de alternar, de forma flexível, entre as várias “Perspetivas Temporais” consoante os vários contextos, situações, tarefas e recursos pessoais, sendo este um mecanismo adaptativo. De acordo com os autores, uma PTE é caracterizada por valores de moderados a altos nas dimensões “Passado Positivo”, “Presente Hedonista” e “Futuro” e valores baixos no “Passado Negativo” e “Presente Fatalista”. Neste sentido, é importante que se trabalhe para o alcance desse equilíbrio temporal de forma a ter um funcionamento harmonioso e de bem-estar.

Pessoas com um perfil de PTE, tendencialmente são confiantes relativamente ao futuro, têm uma perspetiva prática e analítica definindo prioridades, planos e prazos de forma realista e realizável. São espontâneos aquando da conclusão das suas tarefas e possuem uma rede social grande gostando, também, de reservar tempo para si mesmos (Wiberg, Sircova, Wiberg & Carelli, 2017).

Num estudo realizado com estudantes de psicologia, do 1º ao 3º ano, constatou-se que no decorrer do ensino universitário a estrutura temporal dos alunos revelava-se mais equilibrada, adaptativa e funcional verificando-se valores mais elevados nas dimensões temporais que são importantes para um bom funcionamento psicossocial (Ortuño, Paixão & Janeiro, 2011).

2.4. Estudos sobre a relação entre Emoções e Perspetiva Temporal

No estudo de Stolarski, Bitner e Zimbardo (2011) verificou-se que a inteligência emocional se relacionava positivamente com as dimensões do PTE (“Passado Positivo”, “Presente Hedonista” e “Futuro”) e negativamente com o “Passado Negativo” e “Presente Fatalista”. Concluindo-se que estratégias de *coping*, controlo emocional e utilização das emoções são fatores que acompanham e contribuem para o desenvolvimento de uma perspetiva de tempo equilibrada.

Todos os cinco tipos de perspectivas temporais podem influenciar não só as emoções vividas como o processo de regulação das mesmas (Matthews & Stolarski, 2015). Essa influência pode ser exercida na recordação e interpretação de eventos passados, antecipação de eventos futuros e experienciar emocional imediato (Stolarski, Matthews & Postek, 2014). Na regulação emocional está presente a monitorização do estado emocional, que consiste na autoavaliação das emoções sentidas e implementação de estratégias que visem ampliar, readaptar ou modificar o estado emocional. Caso a pessoa tenha uma PTE, a mesma poderá contribuir para as competências da regulação emocional (Matthews & Stolarski, 2015).

No estudo de Stolarski, Bitner e Zimbardo (2011) ainda que se tenha verificado que a inteligência emocional se relacionava positivamente com a perspectiva de Futuro, verificou-se a existência de uma relação, surpreendentemente, fraca o que levou os autores a considerar que esse resultado poderia dever-se à sua conceção cultural de futuro. Nesse sentido, os autores colocaram a possibilidade de tais resultados deverem-se a aspetos da história da cultura polaca que poderão ter contribuído para uma orientação futura menos otimista e mais caracterizada por ansiedade e incerteza. No estudo de Matthews e Stolarski (2015) os autores recordam que, a distinção entre “Perspetiva de Futuro Negativo” e “Perspetiva de Futuro Positivo”, apresentada por Carelliet al. (2011), pode ser benéfica para o desenvolvimento de estudos posteriores.

2.5. Objetivos, Hipóteses e Questões de Investigação

Com base na revisão de literatura é possível constatar-se que, a fase de término dos estudos do ensino superior, se por um lado se apresenta como sendo desafiante, por outro, poderá estar associada a dificuldades emocionais e psicológicas. Nesse sentido, a presente investigação tem como principal objetivo geral verificar se existe uma relação entre Regulação Emocional e Perspetiva Temporal, em estudantes finalistas do ensino superior, e de que forma estes encaram a transição para o estágio profissional ou trabalho na área de formação.

Os objetivos específicos, do presente estudo, são:

- 1- Analisar se as escalas do QRE (“Reavaliação Cognitiva” e “Supressão Emocional”) e as da ZTPI-R (“Passado Negativo”, “Passado Positivo”, “Presente Fatalista”, “Presente Hedonista” e “Futuro”) se relacionam e o tipo de relação.
- 2- Analisar se existem diferenças entre sexos nas escalas do QRE e do ZTPI-R.

- 3- Averiguar se existem diferenças entre cursos nas escalas do QRE e do ZTPI-R.
- 4- Analisar se existem diferenças entre estudantes de licenciatura e mestrado, nas escalas do QRE e do ZTPI-R.
- 5- Explorar a expectativa dos estudantes, de cada curso, relativamente ao encontrar estágio profissional e trabalho na área de formação e respetivos graus de confiança.
- 6- Analisar os principais objetivos e preocupações, dos estudantes universitários finalistas, relativamente ao seu futuro profissional.

As hipóteses, do presente estudo, são:

H1: Esperam-se diferenças, significativas, entre o sexo masculino e feminino, nas escalas do QRE.

H2: Esperam-se diferenças, significativas, entre o sexo masculino e feminino, nas escalas do ZTPI-R.

Para os objetivos específicos 1,3,4,5 e 6 devido à carência de estudos que tenham explorado esses mesmos assuntos, colocam-se as seguintes questões de investigação:

Q1: Existe uma relação positiva entre a escala “Reavaliação Cognitiva” e a escala “Passado Positivo”?

Q2: Existe uma relação positiva entre a escala “Reavaliação Cognitiva” e a escala “Presente Hedonista”?

Q3: Existe uma relação positiva entre a escala “Reavaliação Cognitiva” e a escala “Futuro”?

Q4: Existe uma relação positiva entre a escala “Supressão Emocional” e a escala “Passado Negativo”?

Q5: Existe uma relação positiva entre a escala “Supressão Emocional” e a escala “Presente Fatalista”?

Q6: Existem diferenças, significativas, entre cursos nas escalas do QRE?

Q7: Existem diferenças, significativas, entre cursos nas escalas do ZTPI-R?

Q8: Existem diferenças, significativas, entre estudantes licenciatura e mestrado, nas escalas do QRE?

Q9: Existem diferenças, significativas, entre estudantes licenciatura e mestrado, nas escalas do ZTPI-R?

Q10: Qual a expectativa, dos estudantes de cada curso, relativamente ao encontrar estágio profissional e respetivo grau de confiança?

Q11: Qual a expectativa, dos estudantes de cada curso, relativamente ao encontrar trabalho, na área de formação e o respetivo grau de confiança?

Q12: Quais os principais objetivos, dos estudantes universitários finalistas, relativamente ao seu futuro profissional?

Q13: Quais as principais preocupações, dos estudantes universitários finalistas, relativamente ao seu futuro profissional?

3. Metodologia

3.1. Participantes

A amostra, do presente estudo, era constituída por 112 pessoas com idades compreendidas entre os 19 e 61 anos ($M=24,20$; $DP=6,154$), dos quais 28 eram do sexo masculino e 84 feminino. Das 112 pessoas, 107 eram pertencentes a faculdades da Universidade de Lisboa, 2 da Universidade Nova, 1 da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e 1 do Instituto Politécnico de Setúbal. Sendo 14 (12,5%) trabalhadores estudantes e 98 (87,5) apenas estudantes.

Houve um total de estudantes de 26 cursos que participaram no presente estudo, porém, nalguns apenas havia uma ou duas pessoas. Neste sentido, para o estudo da análise estatística, foram agrupados os cursos, de licenciatura, da Faculdade de Letras (Arqueologia, Artes e Humanidades, Ciências da Documentação e da Informação, Estudos Asiáticos, Estudos Gerais, Línguas, Literaturas e Culturas, Tradução e Estudos Europeus), assim como, o conjunto de cursos (Contabilidade, Fiscalidade e Finanças Empresariais, Reabilitação Psicomotora, Gestão do Desporto, Ciências do Desporto, Direto, Gestão Sistemas de Informação, Matemática, Engenharia Biológica, Políticas de Desenvolvimento de Recursos Humanos,

Gestão, Gestão em Marketing, Serviço Social, Ciências da Comunicação, Filosofia e Ciências da Nutrição) que foram designados de “Outros Cursos”. Nesta última categoria estão presentes alunos do 3º e 4º ano da licenciatura e do 2º ano do mestrado. Estas duas categorias comparadas a Psicologia, Medicina e Medicina Veterinária, do 2º ano do mestrado integrado.

Na Tabela 1 apresentam-se os cursos e as respetivas percentagens do número de estudantes constituintes em cada curso.

Tabela 1

Distribuição da amostra pelos cursos do Ensino Superior

Curso	N	%
Psicologia	46	41,1
Medicina	14	12,5
Medicina Veterinária	13	11,6
Cursos da Faculdade de Letras	12	10,7
Outros Cursos	27	24,1
Total	112	100

Como é possível verificar-se, na presente amostra, existe uma grande discrepância no que se refere à distribuição dos alunos pelos cursos, sendo o curso de Psicologia o único com uma amostra superior a 30. Por essa razão, as análises estatísticas e interpretações, da presente amostra, foram realizadas de forma cautelosa.

3.2. Instrumentos

Nesta investigação foram utilizados três instrumentos com o objetivo de recolher dados de natureza quantitativa e qualitativa.

O “Questionário de Regulação Emocional” (QRE), de Gross e John (2003), cuja adaptação à população portuguesa foi realizada por Vaz (2009), o “Zimbardo Time Perspective Inventory Revisto” (ZTPI-R), de Zimbardo e Boyd (1999), adaptado à população portuguesa por Ortuño e Gamboa (2009) e o Questionário Sociodemográfico.

3.2.1. Questionário de Regulação Emocional (QRE) -adaptado à população portuguesa por Vaz (2009).

O “Questionário de Regulação Emocional” pretende avaliar estratégias de regulação emocional. Quanto à validade de construto, foi avaliada a replicabilidade do modelo de dois fatores da versão original, tendo sido extraídos dois fatores explicativos de 49.64% de

variância. O fator 1 explica 32.77% da variância sendo este constituído pelos itens 1,3, 7, 8 e 10 (um exemplo destes itens é “*Quando quero sentir menos emoções negativas, mudo a forma como estou a pensar acerca da situação.*”) tendo sido designado por “Reavaliação Cognitiva”. O fator 2 explica 16,78% da variância, sendo constituído pelos itens 2,4,5,6 e 9 (um exemplo destes itens é “*Quando estou a experienciar emoções negativas, faço tudo para não as expressar.*”) e designado por “Supressão Emocional” (Vaz, 2009). O primeiro fator, “Reavaliação Cognitiva”, possui um alfa de Cronbach de 0,76 e a “Supressão Emocional” de 0,65. É então possível concluir-se que ambas as escalas apresentam níveis aceitáveis de homogeneidade (Paço, 2017; Vaz, 2009).

No que se refere à estabilidade temporal os resultados obtidos para a precisão de teste-reteste foram de 0.44 ($p < 0.001$) para a escala de “Reavaliação Cognitiva” e de 0.53 ($p < 0.001$), para a escala de “Supressão Emocional”, pelo que se conclui que existe uma estabilidade temporal admissível para ambas as escalas. Por fim, relativamente à sensibilidade dos resultados comprovou-se que cada item tem sensibilidade para distinguir os participantes, uma vez que, todos os itens representam todas as categorias de resposta (Vaz, 2009).

Este questionário possui sete possibilidades de resposta 1= Discordo Totalmente; 4= Não concordo nem discordo e 7=Concordo totalmente.

3.2.2. Zimbardo Time Perspective Inventory Revisto (ZTPI-R) – adaptado à população portuguesa por Ortuño e Gamboa (2009).

A adaptação portuguesa ZTPI-R utilizada no presente estudo, da autoria de Ortuño e Gamboa (2009), é constituída por 56 itens tendo cinco possibilidades de resposta 1 = nunca é verdadeiro; 2 = raramente verdadeiro; 3 = neutro; 4 = relativamente verdadeiro; 5 = sempre é verdadeiro) (Ortuño & Gamboa, 2009). Este apresenta uma estrutura multidimensional composta por 5 dimensões temporais, os quais explicam 35.25% da variância total. “Passado Positivo” (variância explicada = 6.02%, $M = 3.62$, $DP = 0.56$, $\alpha = 0.68$)- “*Eu fico nostálgico acerca da minha infância*”, “Passado Negativo” (variância explicada = 7.85%, $M = 2.67$, $DP = 0.71$, $\alpha = 0.80$)- “*Continuo a reviver no meu pensamento as experiências dolorosas do passado*”, “Presente Hedonista” (variância explicada = 8.37%, $M = 3.52$, $DP = 0.53$, $\alpha = 0.79$)- “*Eu corro riscos para sentir emoção na minha vida*”, “Presente Fatalista” (variância explicada = 6.42%, $M = 2.46$, $DP = 0.60$, $\alpha = 0.66$)- como “*As coisas raramente correm como eu esperava*” e “Futuro” (variância explicada = 6.57%, $M = 3.59$, $DP = 0.52$, $\alpha = 0.74$)- “*Eu faço listas daquilo que tenho que fazer*” (Ortuño & Gamboa, 2009; Ortuño, Janeiro, Paixão, Esteves e Cordeiro, 2017).

Relativamente à validade teste-reteste, o ZTPI-R português apresentou valores situados entre .66 e .86 (Ortuño & Gamboa, 2009).

Ortuño e Gamboa (2009) encontraram uma estrutura fatorial e características psicométricas bastante semelhantes às apresentadas por Zimbardo e Boyd (2009), assim como noutras adaptações internacionais (Almeida, Simões, Gonçalves, 2017; Ortuño & Gamboa, 2009; Sircova et al. citados por Ortuño, Janeiro, Paixão, Esteves e Cordeiro, 2017; Silva, 2014).

Dos 56 itens que constituem o ZTPI, a maioria teve uma saturação superior a 0.30 nos seus respetivos fatores, porém, existem 14 itens que apresentam alguns problemas de interpretação devido ao seu posicionamento nos fatores (Ortuño & Gamboa, 2009).

3.2.3. Questionário Sociodemográfico.

O questionário sociodemográfico foi construído com o objetivo de recolher informação descritiva dos participantes. Trata-se de um questionário de autorresposta, anónimo e confidencial, constituído por 15 questões, de resposta fechada e algumas de resposta aberta rápida. Como é o caso das duas últimas questões (*“Pensado no seu futuro profissional quais são os seus principais objetivos?”* e *“Pensado no seu futuro profissional quais são as suas maiores preocupações?”*), cujas respostas, foram utilizadas para a análise qualitativa.

A identificação de características sociodemográficas da amostra permitiu que, posteriormente, se verificassem as associações entre essas variáveis e os resultados obtidos nas dimensões psicológicas, avaliadas pelos restantes instrumentos aplicados.

3.3. Procedimentos

O processo de amostragem, da presente investigação, foi por conveniência, sendo assegurado o total anonimato dos participantes.

Os questionários foram partilhados, de forma online, quer por estudantes finalistas, quer pelas associações de estudantes, em grupos de turmas de finalistas no Facebook. Pediu-se, também, a colaboração de outros estudantes universitários, não finalistas, para a divulgação do estudo com familiares, amigos e conhecidos. Os critérios para a realização do estudo foram serem estudantes universitários em situação de término de curso, do terceiro e quarto da licenciatura e do segundo ano do mestrado.

A análise quantitativa foi realizada através do software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versão 25.

Para a análise qualitativa das respostas abertas do Questionário Sociodemográfico, recorreu-se à análise de conteúdo das mesmas, tendo-se utilizado uma análise indutiva.

Este procedimento de Análise de Conteúdo do tipo indutivo, é utilizado quando não existem estudos ou os mesmos não são suficientes sobre o sistema de categorias a adotar perante determinado tema, pelo que o processo de codificação dos dados é resultante da análise que o investigador faz dos dados (Braun & Clarke, 2006; Elo & Kingäs, 2008).

Para a construção das categorias de análise existe um conjunto de regras. Estas incluem a exclusão mútua (o mesmo comentário não deve ser registado em mais do que uma categoria), homogeneidade (os conteúdos pertencentes a cada categoria devem ser similares), pertinência (as categorias criadas deverão ser adequadas aos objetivos da investigação), objetividade (os conteúdos são passíveis de ser classificados de igual forma, quando submetidos a juízes diferentes), a exaustividade (as categorias devem esgotar a totalidade dos conteúdos analisados) e produtividade (no gerar de resultados) (Bardin, 1977).

De forma a verificar a existência de acordo intercodificadores pediu-se a dois juízes, externos à investigação, para que codificassem o conteúdo, das respostas, de forma independente. De seguida, recorrendo-se à fórmula “taxa de fiabilidade=(nº de acordos/total de unidades de registo) x 100” (Lima, 2013), tendo-se obtido uma taxa de 75%. Posteriormente, foram discutidas as razões que levaram a categorias diferentes procurando-se chegar a um consenso sobre as mesmas.

4. Resultados

4.1. Análise Quantitativa

A tabela 2 apresenta as correlações obtidas entre as escalas dos dois instrumentos utilizados, o QRE e o ZTPI-R.

Tabela 2

Matriz de correlações entre escalas do QRE e ZTPI-R

		Passado Negativo	Passado Positivo	Presente Hedonista	Presente Fatalista	Futuro
Reavaliação Cognitiva	r	-.179	-.058	.183	-.117	-.164
	Sig.	.060	.543	.054	.217	.085
Supressão Emocional	r	.191*	-.026	.142	.276**	-.173
	Sig.	0.044	.783	.135	.003	.068

Nota. *Significativo a $p < 0.05$ **Significativa $p < 0.01$

A análise da Tabela 2 mostra uma relação positiva e estatisticamente significativa entre a escala de “Supressão Emocional” e a de “Passado Negativo” ($r=.19$, $p=.044$). Verifica-se ainda uma relação positiva e estatisticamente significativa, entre a escala de “Supressão Emocional” e “Presente Fatalista” ($r=.28$, $p=.003$).

4.1.1. Comparação entre sexos

De forma a observar se existiam diferenças estatisticamente significativas entre sexos nas escalas dos instrumentos, QRE e ZTPI-R, foi utilizado o *teste-t* para amostras independentes (Tabelas 3 e 4).

Tabela 3

Comparação entre sexos nas escalas do QRE

	Sexo Masculino (N=28)		Sexo Feminino (N=84)		Comparação entre Sexos	
	M	DP	M	DP	<i>t</i>	Sig
Reavaliação Cognitiva	25.39	4.79	23.96	7.12	.988	.325
Supressão Emocional	21.11	5.80	17.33	5.27	3.201*	.002

Nota. *Significativo a $p<0.01$

Tal como se verifica na Tabela 3, apenas se registou uma diferença considerada estatisticamente significativa na escala de “Supressão Emocional” ($t=3.201$, $p=.002$). Nesta, o sexo masculino apresenta uma média superior à do sexo feminino.

Tabela 4

Comparação entre sexos e escalas do ZTPI-R

	Sexo Masculino (N=28)		Sexo Feminino (N=84)		Comparação entre Sexos	
	M	DP	M	DP	<i>t</i>	Sig
Passado Negativo	3.01	.63	3.09	.56	-.650	.517
Passado Positivo	3.22	.62	3.40	.51	-1.568	.120
Presente Hedonista	3.35	.59	3.24	.42	1.113	.268
Presente Fatalista	2.63	.68	2.53	.57	.792	.430
Futuro	3.61	.48	3.72	.60	-.850	.397

No que se refere às escalas do ZTPI-R, na Tabela 4, não se verificam diferenças, estatisticamente significativas entre as pessoas dos dois sexos.

4.1.2. Comparação entre cursos

De forma a observar se existiam diferenças estatisticamente significativas entre os cursos nas escalas dos instrumentos, QRE e ZTPI-R, foi realizada uma análise estatística ANOVA (Tabelas 5 e 6).

Tabela 5

Comparação entre cursos nas escalas do QRE

	Psicologia (N=46)		Medicina (N=14)		Medicina Veterinária (N=13)		Cursos da Faculdade de Letras (N=12)		Outros Cursos (N=27)		Comparação entre Cursos	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	F	Sig
Reavaliação Cognitiva	23.96	6.79	23.21	6.93	25.77	6.57	23.00	8.49	25.19	5.49	.439	.780
Supressão Emocional	17.13	5.27	18.86	5.49	17.85	5.60	17.75	5.28	20.37	6.19	1.524	.200

Como se constata pela leitura da Tabela 5, ainda que se verifiquem diferenças de médias entre os estudantes dos vários cursos, estas não se revelam estatisticamente significativas.

Tabela 6

Comparação entre cursos nas escalas do ZTPI-R

	Psicologia (N=46)		Medicina (N=14)		Medicina Veterinária (N=13)		Cursos da Faculdade de Letras (N=12)		Outros Cursos (N=27)		Comparação entre Cursos	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	F	Sig
Passado Negativo	3.02	.57	2.80	.43	3.17	.73	3.33	.53	3.11	.58	1.643	.169
Passado Positivo	3.31	.55	3.47	.43	3.68	.49	3.41	.70	3.20	.50	1.976	.103
Presente Hedonista	3.20	.45	3.20	.52	3.30	.47	3.51	.51	3.28	.46	1.148	.338
Presente Fatalista	2.27	.54	2.50	.61	2.47	.59	2.90	.50	2.79	.62	3.479*	.010
Futuro	3.70	.54	3.74	.51	3.75	.54	3.78	1.06	3.60	.38	2.77	.892

Nota. *Correlações significativas a $p < 0.01$

A análise da Tabela 6 mostra que existem diferenças, estatisticamente, significativas na escala “Presente Fatalista” ($F=3.479$, $p=.010$).

Dado existirem diferenças estatisticamente significativas realizou-se uma análise estatística *Post-Hoc* com base na estatística *Tukey*, de forma a determinar em que grupos essas diferenças ocorreram. A Tabela 7 (em Anexo C), demonstra que existem diferenças significativas entre o curso de Psicologia e os Cursos da Faculdade de Letras ($p=.043$), e Psicologia e Outros cursos ($p=.027$), na escala “Presente Fatalista”. Neste sentido, os alunos de Psicologia apresentam valores médios inferiores, comparativamente a esses dois cursos.

4.1.3. Comparação entre alunos de Licenciatura e de Mestrado

As Tabelas 8 e 9 apresentam as comparações dos valores médios dos alunos, de licenciatura (tendo-se juntado os alunos de 3º e 4º ano devido às dimensões da amostra) e mestrado, nas escalas do QRE e ZTPI-R. Para análise das diferenças foi utilizado o *teste-t* para amostras independentes.

Tabela 8

Comparação entre licenciatura e de mestrado nas escalas do QRE

	Licenciatura (N=32)		Mestrado (N=80)		Comparação entre Anos	
	M	DP	M	DP	<i>t</i>	Sig
Reavaliação Cognitiva	25.22	6.18	23.96	6.80	.906	.367
Supressão Emocional	19.50	6.36	17.78	5.27	1.463	.146

No que se refere às escalas do QRE, na Tabela 8, não se verificam diferenças, estatisticamente significativas, entre os estudantes de licenciatura e de mestrado.

Tabela 9

Comparação entre licenciatura e mestrado nas escalas do ZTPI-R

	Licenciatura (N=32)		Mestrado (N=80)		Comparação entre Anos	
	M	DP	M	DP	<i>t</i>	Sig
Passado Negativo	3.22	.53	3.00	.59	1.830	.070
Passado Positivo	3.25	.58	3.40	.53	-1.277	.204
Presente Hedonista	3.38	.46	3.22	.47	1.645	.103
Presente Fatalista	2.88	.55	2.43	.57	3.770*	.000
Futuro	3.65	.71	3.71	.51	-.537	.592

Nota. *Correlações significativas a $p<0.01$

A Tabela 9 revela que estudantes de licenciatura apresentam uma média superior, estatisticamente significativa, aos de mestrado na escala “Presente Fatalista” ($t = 3.770$, $p = .000$).

4.1.4. Opinião dos alunos relativamente à facilidade em encontrar estágio profissional e trabalho, na área de formação, e respetivos graus de confiança

A Tabela 10 apresenta as respostas de todos os cursos à questão “Na sua área profissional é fácil encontrar estágio profissional?”.

Tabela 10

Facilidade em encontrar estágio profissional: Respostas de todos os cursos

	Psicologia		Medicina		Medicina Veterinária		Cursos da Faculdade de Letras		Outros Cursos	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muito	6	13.3	12	85.7	8	61.5	1	8.3	11	40.7
Pouco	19	42.2	0	0.0	0	0.0	4	33.3	8	29.6
Nada	19	42.2	0	0.0	0	0.0	2	16.7	1	3.7
Não tenho conhecimento	1	2.2	2	14.3	5	38.5	5	41.7	7	25.9
Total	46	100	14	100	13	100	11	100	27	100

Nota. A negrito encontram-se respostas com maior percentagem de ocorrências

Pela análise da Tabela 10 verifica-se que, no curso de Psicologia, as respostas que tiveram um maior número de ocorrências foram “Pouco” (42.2%) e “Nada” (42.2%). No curso de Medicina foi o “Muito” (85.5%), em Medicina Veterinária também o “Muito” (61.5%), nos Cursos da Faculdade de Letras “Não tenho conhecimento” (41.7%) e em Outros Cursos o “Muito” (40.7%).

A Tabela 11 apresenta as respostas de todos os cursos à questão “Indique o seu grau de confiança em encontrar estágio profissional.”.

Tabela 11

Grau de confiança em encontrar estágio profissional: Respostas de todos os cursos

	Psicologia		Medicina		Medicina Veterinária		Cursos da Faculdade de Letras		Outros Cursos	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muita	8	17.8	13	92.9	4	36.4	0	0.0	8	30.8
Alguma	26	57.8	1	7.1	6	54.5	3	30.0	10	38.5
Pouca	11	24.4	0	0.0	0	0.0	4	40.0	6	23.1
Nenhuma	0	0.0	0	0.0	1	9.1	3	30.0	2	7.7
Total	45	100	14	100	11	100	10	100	26	100

Nota. A negrito encontram-se respostas com maior percentagem de ocorrências

Verificando a Tabela 11 pode se constatar que, no curso de Psicologia, a resposta que teve um maior número de ocorrências foi “Alguma” (57.8%) confiança. Em Medicina “Muita” (92.9%), Medicina Veterinária “Alguma” (54.5%), Cursos da Faculdade de Letras “Pouca” (40.0%) e em Outros Cursos “Pouca” (38.5%).

A Tabela 12 apresenta as respostas de todos os cursos à questão “Na sua área profissional é fácil encontrar trabalho?”.

Tabela 12

Facilidade em encontrar trabalho na área de formação: Respostas de todos os cursos

	Psicologia		Medicina		Medicina Veterinária		Cursos da Faculdade de Letras		Outros Cursos	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muito	10	22.2	13	92.9	8	61.5	0	0.0	12	44.4
Pouco	23	51.1	0	0.0	5	38.5	7	58.3	8	29.6
Nada	12	26.7	0	0.0	0	0.0	3	25.7	3	11.1
Não tenho conhecimento	0	0.0	1	7.1	0	0.0	2	16.7	4	14.8
Total	45	100	14	100	13	100	12	100	27	100

Nota. A negrito encontram-se respostas com maior percentagem de ocorrências

A análise da Tabela 12 mostra que, no curso de Psicologia, a resposta que teve um maior número de ocorrências foi “Pouco” (51.1%). No curso de Medicina foi o “Muito”

(92.9%), em Medicina Veterinária também o “Muito” (61.5%), nos Cursos da Faculdade de Letras “Pouco” (58.3%) e em Outros Cursos o “Muito” (44.4%).

A Tabela 13 apresenta as respostas de todos os cursos à questão “Indique o seu grau de confiança em encontrar trabalho, na sua área profissional.”.

Tabela 13

Grau de confiança em encontrar trabalho na área de formação: Respostas de todos os cursos

	Psicologia		Medicina		Medicina Veterinária		Cursos da Faculdade de Letras		Outros Cursos	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muita	12	26.7	13	92.9	2	15.4	0	0.0	6	22.2
Alguma	25	55.6	1	7.1	10	76.9	6	50.0	14	51.9
Pouca	7	15.6	0	0.0	1	7.7	4	33.3	7	25.9
Nenhuma	1	2.2	0	0.0	0	0.0	2	16.7	0	0.0
Total	45	100	14	100	13	100	12	100	27	100

Nota. A negrito encontram-se respostas com maior percentagem de ocorrências

A Tabela 13 permite analisar que, no curso de Psicologia, a resposta que teve um maior número de ocorrências foi “Alguma” (55.6%) confiança. Em Medicina “Muita” (92.9%), Medicina Veterinária “Alguma” (76.9%), Cursos da Faculdade de Letras “Alguma” (50.0%) e em Outros Cursos “Alguma” (51.9%).

4.2. Análise Qualitativa

De seguida serão apresentados os objetivos dos cursos, relativamente ao seu futuro profissional.

A Tabela 14 apresenta as categorias e temas, do curso de Psicologia, no que se refere à questão “Pensado no seu futuro profissional quais são os seus principais objetivos?”. Os exemplos de resposta pertencentes a cada tema encontram-se no Anexo D.

Tabela 14

Sistema de categorias e temas do Curso de Psicologia

Categorias	Temas	Nº de ocorrências dos Temas	Exemplo
A- Ocupação profissional	1º Tema: Estágio profissional	16	“Encontrar estágio profissional.”
	2º Tema: Trabalho	2	“Arranjar emprego.”
	3º Tema: Trabalho na área de formação	14	“Encontrar trabalho na minha área.”
	4º Tema: Local de trabalho	3	“Arranjar emprego num hospital.”
B- Formação profissional	1º Tema: Prosseguimento da formação	15	“Fazer formação mais especializada.”
	2º Tema: Concluir da formação	2	“Entrar para a Ordem dos Psicólogos”
C- Realização profissional	1º Tema: Satisfação pessoal laboral	39	“Gostar do meu local de trabalho.”
	2º Tema: Progressão de Carreira	3	“progredir na carreira.”
D- Remuneração	1º Tema: Estabilidade Financeira	7	“Estabilidade financeira.”
	2º Tema: Satisfação com a situação financeira	6	“Ter um salário que me permita a minha autonomia económica.”
E- Relações interpessoais no local de trabalho	1º Tema: Relação com os colegas	2	“Dar-me bem com os meus colegas de trabalho.”

Nota. A negrito encontram-se os temas com maior e menor número de ocorrências

A análise da Tabela14 mostra que os temas que tiveram um maior número de ocorrências foram o “Satisfação pessoal e laboral”, pertencente à categoria “Realização profissional”, “Estágio profissional”, pertencente à categoria “Ocupação profissional”, e o “Prosseguimento da formação”, pertencente à categoria “Formação profissional”.

Por sua vez, os temas que tiveram um menor número de ocorrências foram Trabalho, pertencente à categoria “Ocupação profissional”, “Concluir da formação” pertencente à categoria “Formação profissional” e “Relação com os colegas”, pertencente à categoria “Relações interpessoais no local de trabalho”.

A Tabela 15 apresenta as categorias e temas, do curso de Medicina, no que se refere à questão “Pensado no seu futuro profissional quais são os seus principais objetivos?”. Os exemplos de resposta pertencentes a cada tema encontram-se no Anexo D.

Tabela 15

Sistema de categorias e temas do Curso de Medicina

Categorias	Temas	Nº de ocorrências dos Temas	Exemplo
A-Ocupação profissional	1º Tema: Local de trabalho	4	“Trabalhar num bom Hospital.”
B-Formação profissional	1º Tema: Concluir da formação	9	“Conseguir entrar na especialidade que quero.”
C-Realização profissional	1º Tema: Satisfação pessoal e laboral	13	“Ser competente e saber bastante acerca da área que estudo.”
D Remuneração	1º Tema: Satisfação com a situação financeira	5	“Ter um trabalho que pague bem.”
E- Objetivos pessoais	1º Tema: Questões pessoais	1	“Casar-me.”

Nota. A negrito encontram-se os temas com maior e menor número de ocorrências

Olhando para a Tabela 15, é possível constatar-se que o tema que teve uma maior ocorrência foi “Satisfação pessoal e laboral”, pertencente à categoria “Realização profissional”.

No que se refere ao tema com menor ocorrência, surge “Questões pessoais”, pertencente à categoria “Objetivos pessoais”.

A Tabela 16 apresenta as categorias e temas, do curso de Medicina Veterinária, no que se refere à questão “Pensado no seu futuro profissional quais são os seus principais objetivos?”. Os exemplos de resposta pertencentes a cada tema encontram-se no Anexo D.

Tabela 16

Sistema de categorias e temas do Curso de Medicina Veterinária

Categorias		Temas	Nº de ocorrências dos Temas	Exemplo
A-Ocupação profissional		1º Tema: Trabalho na área de formação	2	“Encontrar trabalho na minha área.”
B-Formação Profissional		1º Tema: Prosseguimento da formação	1	“Continuar a investir na formação.”
C-Realização Profissional		1º Tema: Satisfação pessoal laboral	14	“Sucesso no exercício da profissão.”
D Remuneração		1º Tema: Estabilidade	3	“Estabilidade financeira a longo prazo.”
		2º Tema: Satisfação com a situação financeira	3	“Ser bem remunerado.”
E- Relações interpessoais no local de trabalho		1º Tema: Relação com os colegas	3	“Ter uma boa relação com as pessoas do meu local de trabalho.”
Categoria pessoais	F- Objetivos	1º Tema: Questões pessoais	3	“Família”

Nota. A negrito encontram-se os temas com maior e menor número de ocorrências

Verificando a Tabela 16 é possível constatar-se que o tema que surgiu mais vezes foi Satisfação pessoal laboral, pertencente à categoria “Realização profissional”.

Já o que surgiu menos vezes foi “Prosseguimento da formação”, pertencente à categoria “Formação profissional”.

A Tabela 17 apresenta as categorias e temas, dos Cursos da Faculdade de Letras, no que se refere à questão “Pensado no seu futuro profissional quais são os seus principais objetivos?”. Os exemplos de resposta pertencentes a cada tema encontram-se no Anexo D.

Tabela 17

Sistema de categorias e temas dos Cursos da Faculdade de Letras

Categorias	Temas	Nº de ocorrências dos Temas	Exemplo
A-Ocupação profissional	1º Tema: Trabalho	4	“Conseguir trabalho.”
	2º Tema: Trabalho na área de formação	2	“Encontrar trabalho na área.”
B-Formação Profissional	1º Tema: Prosseguimento da formação	4	“Continuar a estudar.”
C-Realização Profissional	1º Tema: Satisfação pessoal e laboral	9	“Arranjar um emprego que me satisfaça.”
	2º Tema: Progressão de carreira	2	“Ter cargo superior.”
D- Remuneração	1º Tema: Satisfação com a situação financeira	6	“Bom salário.”
E- Objetivos pessoais	1º Tema: Questões pessoais	2	“Constituir uma família.”

Nota. A negrito encontram-se os temas com maior e menor número de ocorrências

A Tabela 17 mostra que o tema que ocorreu mais vezes foi “Satisfação pessoal e laboral”, pertencente à categoria “Realização Profissional.

Já os temas que surgiram menos vezes foram “Trabalho na área de formação”, da categoria “Ocupação profissional”, “Progressão de carreira”, da categoria “Realização Profissional” e “Questões pessoais”, da categoria “Objetivos Pessoais”.

A Tabela 18 apresenta as categorias e temas, de Outros Cursos, no que se refere à questão “Pensado no seu futuro profissional quais são os seus principais objetivos?”. Os exemplos de resposta pertencentes a cada tema encontram-se no Anexo D.

Tabela 18

Sistema de categorias e temas de Outros cursos

Categorias	Temas	Nº de ocorrências dos Temas	Exemplo
A- Ocupação profissional	1º Tema: Trabalho	3	“Encontrar trabalho.”
	2º Tema: Trabalho na área de formação	5	“Arranjar trabalho na área de formação minha área.”
B- Formação profissional	1º Tema: Prosseguimento da formação	2	“Ir investindo na minha formação.”
	2º Tema: Concluir da formação	2	“Terminar mestrado.”
C- Realização profissional	1º Tema: Satisfação pessoal e laboral	13	“Fazer o que gosto.”
	2º Tema: Progressão de Carreira	1	“Progredir na carreira.”
D- Remuneração	1º Tema: Estabilidade Financeira	2	“Estabilidade económica.”
	2º Tema: Satisfação com a situação financeira	2	“Receber um bom salário.”
E- Relações interpessoais no local de trabalho	1º Tema: Relação com os colegas	1	“Ter um bom ambiente no trabalho.”
F- Objetivos pessoais	1º Tema: Questões pessoais	1	“Ser independente.”

Nota. A negrito encontram-se os temas com maior e menor número de ocorrências

A tabela 18 permite-nos perceber que o tema que teve maior ocorrência foi “Satisfação pessoal e laboral”, pertencente à categoria “Realização Profissional”.

Os que ocorram um menor número de vezes foi “Progressão de Carreira”, da categoria “Realização Profissional”, “Relação com os colegas”, da categoria “Relações interpessoais no local de trabalho” e “Questões pessoais”, da categoria “Objetivos pessoais”.

Através da totalidade das Tabelas, anteriormente, apresentadas é possível constatar-se que as categorias “Ocupação profissional”, “Formação profissional”, “Realização

profissional” e “Remuneração” foram que surgiram um maior número de vezes, na totalidade dos cursos.

De seguida serão apresentadas as preocupações dos cursos, relativamente ao seu futuro profissional.

A Tabela 19 apresenta as categorias e temas, do curso de Psicologia, no que se refere à questão “Pensado no seu futuro profissional quais são as suas maiores preocupações?”. Os exemplos de resposta pertencentes a cada tema encontram-se no Anexo D.

Tabela 19

Sistema de categorias e temas do Curso de Psicologia

Categorias	Temas	Nº de ocorrências dos Temas	Exemplo
A-Ocupação profissional	1º Tema: Dificuldade em encontrar estágio profissional	15	“Não conseguir encontrar estágio.”
	2º Tema: Dificuldade em encontrar trabalho	15	“Não arranjar trabalho.”
	3º Tema: Dificuldade em encontrar trabalho na área de formação	6	“Não conseguir emprego na minha área profissional.”
B-Formação profissional	1º Tema: Dificuldades no concluir da formação	2	“Não terminar a dissertação.”
C-Realização profissional	1º Tema: Preocupações pessoais e laborais	32	“Trabalhar num sítio onde me sinta demasiado "dentro da caixa", com muitas regras rígidas e burocracias.”
D- Remuneração	1º Tema: Instabilidade	1	“Instabilidade financeira.”
	2º Tema: Insatisfação com a situação financeira	12	Ter um salário baixo.”
	3º Tema: Situação laboral	2	“Ficar desempregada.”
E- Relações interpessoais no local de trabalho	1º Tema: Dificuldades na relação com os colegas	3	“Não ter uma boa relação com meus os colegas de trabalho.”

Nota. A negrito encontram-se os temas com maior e menor número de ocorrências

Olhando para a Tabela 19 verifica-se que os temas que tiveram maior ocorrência foram “Preocupações pessoais e laborais”, da categoria “Realização Profissional”,

“Dificuldade em encontrar estágio profissional” e “Dificuldade em encontrar trabalho” da categoria “Ocupação Profissional”.

Por sua vez, os que surgiram menos vezes foram “Instabilidade”, da categoria “Remuneração”, “Dificuldades no concluir da formação”, da categoria “Formação profissional” e “Situação laboral”, da categoria “Remuneração”.

A Tabela 20 apresenta as categorias e temas do curso de Medicina, no que se refere à questão “Pensado no seu futuro profissional quais são as suas maiores preocupações?”. Os exemplos de resposta pertencentes a cada tema encontram-se no Anexo D.

Tabela 20

Sistema de categorias e temas do Curso de Medicina

Categorias	Temas	Nº de ocorrências dos Temas	Exemplo
A-Ocupação profissional	1º Tema: Local de trabalho	2	“Necessidade de deslocação geográfica para cumprir os objectivos definidos.”
	2º Tema: Carga horária	6	“Excesso de carga horária.”
B-Formação profissional	1º Tema: Dificuldades no concluir da formação	8	“Não ter vaga na especialidade.”
C-Realização profissional	1º Tema: Preocupações pessoais e laborais	8	“Burnout.”
D-Relações interpessoais no local de trabalho	1º Tema: Dificuldades na relação com os colegas	2	“Ter uma má equipa de trabalho.”

Nota. A negrito encontram-se os temas com maior e menor número de ocorrências

Analisando a Tabela 20 os temas que tiveram maior ocorrência foram “Dificuldades no concluir da formação”, da categoria “Formação profissional” e “Preocupações pessoais e laborais” da categoria “Realização profissional”.

Por sua vez, os que surgiram um menor número de vezes foram “Local de trabalho”, da categoria “Ocupação profissional” e “Dificuldades na relação com os colegas”, da categoria “Relações interpessoais no local de trabalho”.

A Tabela 21 apresenta as categorias e temas do curso de Medicina Veterinária, no que se refere à questão “Pensado no seu futuro profissional quais são as suas maiores preocupações?”. Os exemplos de resposta pertencentes a cada tema encontram-se no Anexo D.

Tabela 21

Sistemas de categorias e temas do Curso de Medicina Veterinária

Categorias	Temas	Nº de ocorrências dos Temas	Exemplo
A-Ocupação profissional	1º Tema: Local de trabalho	1	“Ter que mudar de cidade ou país devido a não arranjar trabalho perto de casa.”
	2º Tema: Dificuldade em encontrar trabalho	3	“Não encontrar trabalho.”
	3º Tema: Dificuldade em encontrar trabalho na área de formação	1	“Não encontrar emprego na minha área.”
B-Realização Profissional	1º Tema: Preocupações pessoais e laborais	8	“stress e a grande responsabilidade que ser médico veterinário implica ter.”
	2º Tema: Ausência de progressão de carreira	1	“Falta de progressão na carreira.”
C- Remuneração	1º Tema: Instabilidade	1	“Não ter estabilidade económica.”
	2º Tema: Insatisfação com a situação financeira	6	“Salário não proporcional aos anos de estudo e formação.”
D- Relações interpessoais no local de trabalho	1º Tema: Dificuldades na relação com os colegas	1	“Não ser confiante e falhar, não ter apoio dos colegas.”

Nota. A negrito encontram-se os temas com maior e menor número de ocorrências

A Tabela 21 mostra que “Preocupações pessoais e laborais”, da categoria “Realização Profissional” foi o tema que teve uma maior ocorrência.

Relativamente aos temas que tiveram menor de ocorrência verifica-se “Local de trabalho” e “Dificuldade em encontrar trabalho na área de formação”, ambas da categoria “Ocupação Profissional”, “Ausência de progressão de carreira”, pertencente à categoria “Realização Profissional”, “Instabilidade”, pertencente à categoria “Remuneração” e “Dificuldades na relação com os colegas”, pertencente à categoria “Relações interpessoais no local de trabalho”.

A Tabela 22 apresenta as categorias e temas do curso Cursos da Faculdade de Letras, no que se refere à questão “Pensado no seu futuro profissional quais são as suas maiores preocupações?”. Os exemplos de resposta pertencentes a cada tema encontram-se no Anexo D.

Tabela 22

Sistema de categoriais e temas dos Cursos da Faculdade de Letras

Categorias	Temas	Nº de ocorrências dos Temas	Exemplo
A-Ocupação profissional	1º Tema: Local de trabalho	1	“Ter de me deslocar para arranjar trabalho.”
	2º Tema: Dificuldade em encontrar trabalho na área de formação	3	Não estar a trabalhar na área desejada.”
	3º Tema: Situação laboral	2	Estar desempregada.”
B-Formação Profissional	1º Tema: Dificuldades no prosseguimento da formação	1	Não conseguir entrar no mestrado que quero.”
C-Realização Profissional	1º Tema: Preocupações pessoais e laborais	5	“Odiar o trabalho.”
D- Remuneração	1º Tema: Insatisfação com a situação financeira	3	“Não receber o suficiente para me sustentar.”
E-Relações interpessoais no local de trabalho	1º Tema: Dificuldades na relação com os colegas	3	“Não haver um bom clima entre colegas no local de trabalho.”

Nota. A negrito encontram-se os temas com maior e menor número de ocorrências

Analisando a tabela 22 o tema que surgiu um maior número de vezes foi “Preocupações pessoais e laborais”, pertencente à categoria “Realização Profissional”.

Os que surgiram menos vezes foram “Local de trabalho”, pertencente à categoria “Ocupação profissional” e “Dificuldades no prosseguimento da formação”, pertencente à categoria “Formação Profissional”.

A Tabela 23 apresenta as categorias e temas de Outros Cursos, no que se refere à questão “Pensado no seu futuro profissional quais são as suas maiores preocupações?”. Os exemplos de resposta pertencentes a cada tema encontram-se no Anexo D.

Tabela 23

Sistema de categorias e temas de Outros Cursos

Categorias	Temas	Nº de ocorrências dos Temas	Exemplo
A-Ocupação profissional	1º Tema: Dificuldade em encontrar trabalho	6	“Não encontrar trabalho.”
	2º Tema: Dificuldade em encontrar trabalho na área de formação	1	“Não conseguir emprego na “Não encontrar trabalho na área.”
	3º Tema: Situação laboral	2	Estagnar na função
B-Formação profissional	1º Tema: Formação insuficiente	1	Não ter a preparação certa para entrar no mercado do trabalho.”
C-Realização profissional	1º Tema: Preocupações pessoais e laborais	11	“não me adaptar ao local de trabalho.”
D- Remuneração	1º Tema: Instabilidade	1	“Falta estabilidade financeira.”
	2º Tema: Insatisfação com a situação financeira	4	“Não receber bem
E- Relações interpessoais no local de trabalho	1º Tema: Dificuldades na relação com os colegas	1	“Ter um mau ambiente no trabalho.”

Nota. A negrito encontram-se os temas com maior e menor número de ocorrências

A análise da Tabela 23 mostra que o tema “Preocupações pessoais e laborais”, da categoria “Realização profissional” é o que tem um maior número de ocorrências.

Por sua vez, “Dificuldade em encontrar trabalho na área de formação”, da categoria “Ocupação profissional”, “Formação insuficiente”, da categoria “Formação profissional”, “Instabilidade” da categoria “Remuneração” e “Dificuldades na relação com os colegas, da categoria “Relações interpessoais no local de trabalho” são os que aparecem um menor número de vezes.

Através da totalidade das Tabelas, anteriormente, apresentadas é possível constatar-se que no que se refere às maiores preocupações, dos estudantes finalistas do ensino universitário, surgem categorias semelhantes aos dos objetivos. Já os temas, ainda que também semelhantes, estão em grande parte relacionados com dificuldades ou preocupações.

As categorias “Ocupação profissional”, “Formação profissional” e “Relações interpessoais no local de trabalho”, foram as que tiveram uma maior ocorrência na totalidade dos cursos.

5. Discussão

A realização deste estudo teve como principal objetivo, verificar se existia uma relação entre Regulação Emocional e Perspetiva Temporal em estudantes finalistas do ensino superior, e de que forma estes encaravam a transição para o estágio profissional ou trabalho na área de formação.

Na primeira hipótese de investigação esperavam-se encontrar diferenças, estatisticamente significativas, entre o sexo masculino e feminino, nas escalas do QRE (“Reavaliação Cognitiva” e “Supressão Emocional”). Os resultados obtidos revelaram uma diferença, significativa, na escala de “Supressão Emocional”. Nesta, os estudantes do sexo masculino apresentaram valores médios superiores aos do sexo feminino. Estes resultados parecem ser congruentes com estudos anteriores (Gross & Jonh, 2003; Zimmermann & Iwansk, 2014) que também demonstram que o sexo masculino tinha maiores níveis de utilização desta mesma estratégia. As diferenças, entre sexos, na utilização desta estratégia podem estar associadas às expectativas estereotipadas que as pessoas, muitas vezes, têm em relação a cada sexo (Hess, Jr. & Kleck, 2004). Estas são “socializadas” e geradas precocemente na vida de cada pessoa, pelo que é possível que o sexo masculino, tendencialmente, aprenda a esconder/suprimir aquilo que são os seus sentimentos, enquanto que o sexo feminino os expressar mais livremente (Hess, Jr. & Kleck, 2004; Simon, 2004). Um exemplo, é o estudo de Franco (2014) o no qual o sexo masculino apresentou diferenças, significativas, relativamente à menor expressão de emoções negativas.

Relativamente a diferenças, entre sexos, nas escalas do ZTPI, nos estudos de Kolesovs (2004) e Zimbardo & Boyd (1999) observou-se que o sexo feminino mostrou ser mais orientado para o futuro. Neste sentido, a segunda hipótese pretendia verificar se existiam diferenças, estatisticamente significativas, em ambos os sexos. Porém, os mesmo não se constatou. Também no estudo de Nuttin (1985), ainda que tenham apenas analisado a perspetiva temporal de “Futuro”, também não foram encontradas diferenças significativas.

Nesta investigação, é possível constatar-se a discrepância entre o número de hipóteses e questões de investigação. O mesmo se deveu à escassez de literatura sobre a temática que se propõe a ser estudada. De seguida, seguem-se os resultados obtidos que procuram responder a essas mesmas questões.

Como referido na revisão de literatura, no estudo de Stolarski, Bitner e Zimbardo (2011) averiguou-se que a inteligência emocional tinha uma relação positiva com as dimensões “Passado Positivo”, “Presente Hedonista” e “Futuro” e uma relação negativa com “Passado Negativo” e “Presente Fatalista”. Porém, ainda que a regulação emocional seja um dos constituintes da inteligência emocional, não existem investigações que tenham estudado a relação entre estratégias de regulação emocional e perspetiva temporal.

Por essa razão, surgiram as três primeiras questões que tinham como objetivo constatar se existia uma relação positiva entre a escala “Reavaliação Cognitiva” e as de “Passado Positivo”, “Presente Hedonista” e “Futuro”. Tratando-se de dimensões “positivas” em ambas as variáveis, seria de esperar que existisse uma relação positiva, estatisticamente significativa. Todavia, o mesmo não se verificou.

Ainda que não estatisticamente significativa, é possível constatar-se que os resultados revelaram uma relação positiva entre “Reavaliação Cognitiva” e “Presente Hedonista”, surpreendentemente, não surgido essa mesma relação com as dimensões “Passado Positivo” e “Futuro”. Por carência de literatura, não existem possíveis explicações para tais resultados, contudo, é interessante recordar importância da distinção entre “Perspetiva de Futuro Negativo” e “Perspetiva de Futuro Positivo”, anteriormente apresentadas pelos autores Carelli, Wiberg e Wiberg (2011) e que, pelo instrumento utilizado, na presente investigação, não foi possível ter essa análise de forma diferenciada.

A quarta e quinta questão pretendiam analisar se existia uma relação positiva entre a escala de “Supressão Emocional” e as de “Passado Negativo” e “Presente Fatalista”. Subjacente à curiosidade destas questões, está o facto de tanto esta estratégia de regulação emocional, como as dimensões temporais serem consideradas “menos positivas”. Os resultados, deste estudo, revelaram relações positivas e estatisticamente significativas. O que parece haver de comum nesta estratégia e dimensões, é o facto de estarem associadas a sintomas depressivos, ansiedade, agressão, baixa autoestima e menor satisfação com a vida (Gross & John, 2003; Zimbardo & Boyd, 1999). Pelo que parece ser congruente o surgir de tais resultados.

A sexta questão procurava analisar se existiam diferenças, estatisticamente significativas, entre os cursos nas escalas do QRE. As mesmas não foram encontradas nestes resultados. Curiosamente, no estudo de Franco (2014), ainda que não tenha sido utilizado este instrumento para medir “regulação emocional”, também não se observaram diferenças estatisticamente significativas. Neste, os cursos eram do 1º, 2º, 3º e 4º ano de Psicologia, Enfermagem e Ciências da Educação.

A sétima questão tinha como objetivo analisar se existiam diferenças, estatisticamente significativas, entre os cursos nas escalas do ZTPI-R, tendo-se verificado na escala “Presente Fatalista”. Recorrendo-se a uma análise estatística *Post-Hoc* com base na estatística *Tukey*, foi possível constatar-se que as mesmas ocorreram entre o curso de “Psicologia” e “Cursos da Faculdade de Letras”, assim como, “Psicologia” e “Outros Cursos”. Tendo “Psicologia” apresentado valores médios inferiores nesta escala.

A oitava questão debruçava-se sobre a possibilidade de existirem diferenças, estatisticamente significativas, entre estudantes de licenciatura e mestrado, nas escalas do QRE. Os resultados não revelaram diferenças.

Por sua vez, a nona questão procurava constatar se existiam diferenças, estatisticamente significativas, entre estudantes de licenciatura e mestrado, nas escalas do ZTPI-R, tendo-se verificado diferenças na escala “Presente Fatalista”. Uma hipótese explicativa para este resultado é o facto de, tal como referido na revisão de literatura, (Araújo, Domingues, Ribeiro, Martins, & Santos, 2010 citados por Alves, Queirós, Azevedo, Magalhães & Machado, 2018), a realização do mestrado tem sido vista como o melhor percurso a ser realizado. Neste sentido, estudantes de mestrado, por terem esse grau de formação, poderão apresentar uma menor insatisfação com a vida e incredulidade de que a mesma possa melhorar, características presentes nesta dimensão temporal.

A décima questão, incidia sobre qual a expectativa, dos estudantes de cada curso, relativamente ao encontrar estágio profissional e respetivo grau de confiança.

Os resultados revelaram que as respostas mais frequentes em Psicologia estavam entre o “Pouco” e “Nada” fácil com um grau de “Alguma” confiança. Por sua vez, Medicina apresentou uma opinião mais positiva considerando como sendo “Muito” fácil e com um grau de “Muita” confiança. Já Medicina Veterinária considerou como sendo “Muito” fácil, mas apresentou “Alguma” confiança. Nos Cursos da Faculdade Letras a resposta com maior

ocorrência foi “Não tenho conhecimento” e apresentando um grau de “Pouca” confiança. E por fim Outros Cursos teve uma maior frequência de respostas no “Muito” fácil e “Alguma” confiança.

A décima primeira questão procurava, então, analisar a expectativa, dos estudantes de cada curso, relativamente ao encontrar trabalho, na área de formação e o respetivo grau de confiança.

Os resultados revelaram que em Psicologia as respostas incidiram mais no “Pouco” fácil e no grau de “Alguma” confiança. Já em Medicina verificou-se “Muito” fácil e “Muita” confiança. Medicina Veterinária no “Muito” fácil e “Alguma” confiança. Os Cursos da Faculdade de Letras no “Pouco” fácil e “Alguma” confiança. E por fim Outros Cursos no “Muito” fácil e “Alguma” confiança.

Estes resultados, que pretendiam responder à nona e décima questão, curiosamente revelam que o curso de “Medicina”, comparativamente com os outros cursos, parece ser o que tem expectativas mais positivas e um maior grau de confiança. Por sua vez, Psicologia e os Cursos da Faculdade de Letras demonstram expectativas mais negativas e com um menor grau de confiança. O mesmo pode se dever aos desafios enfrentados pelos estudantes destes cursos, no mundo laboral. Todavia, uma questão que se coloca é se tais resultados se devem à amostra diminuta desta investigação.

Por fim, para as duas últimas questões “Quais os principais objetivos, dos estudantes universitários finalistas, após o término do curso?” e “Quais as principais preocupações, dos estudantes universitários finalistas, após o término do curso?” recorreu-se a uma análise qualitativa.

No que se refere aos “principais objetivos” pela análise intracurso foi possível constatar-se os “Temas” de cada “Categoria” que tiveram uma maior ocorrência. Sendo que a nível intercurso verificou-se que as categorias que surgiram na totalidade dos cursos foram “Ocupação profissional”, “Formação profissional”, “Realização profissional” e “Remuneração”.

Relativamente às “principais preocupações”, também pela análise intracurso foi possível constatar-se os “Temas” de cada “Categoria” que tiveram uma maior ocorrência. Quanto à análise intercurso, as “Categorias” que surgiram na totalidade dos cursos foram

“Ocupação profissional”, “Formação profissional” e “Relações interpessoais no local de trabalho”.

Na revisão de literatura foi debatido que, dada a crescente complexificação, competitividade e instabilidade do mundo laboral, a procura de estágio profissional e trabalho, na área de formação, tem-se tornado cada vez mais desafiante para os jovens universitários finalistas (Dias, 2015; et. al). Isto, poderá ter levado a que “Ocupação Profissional” seja uma das categorias que surgiu na totalidade dos cursos, tanto em objetivos como preocupações. Na maior parte dos casos, nesta categoria surgiram temas relacionados com o estágio profissional, trabalho, trabalho na área de formação, entre outros. Algo que parece ser congruente com as dificuldades que os jovens sabem existir, no mercado de trabalho e anteveem para o seu futuro profissional, assim como a própria forma como pretendem ser remunerados. “Remuneração”, foi uma das categorias que mais surgiu nos principais objetivos, dos estudantes deste estudo.

Por outro lado, “Formação Profissional”, também outra categoria que surgiu em todos os cursos e em ambas as questões, parece estar de acordo com o revisto anteriormente na literatura. Esta, referia que muitas vezes se verificam alterações nos projetos profissionais e de carreira o que leva à maior procura e valorização do investimento no prosseguimento dos estudos (Alves, Queirós, Azevedo, Magalhães & Machado, 2018; Andrade, 2010; Sousa & Gonçalves, 2016). Como é o caso do mestrado (Araújo, Domingues, Ribeiro, Martins, & Santos, 2010 citados por Alves, Queirós, Azevedo, Magalhães & Machado, 2018).

“Realização profissional”, foi uma das categorias que mais surgiu nos objetivos sendo constituída, na maior parte dos casos, por temas como “Satisfação pessoal e laboral” ou “Progressão de Carreira”. Nesta surgiram objetivos como “Gostar do meu local de trabalho.”, “progredir na carreira.”, “Ser competente e saber bastante acerca da área que estudo.”, “Sucesso no exercício da profissão.”. O que demonstra que, ainda que pareçam existir desafios no mundo laboral, os estudantes desta investigação, têm expetativas positivas quanto à forma como pretendem sentir-se realizados profissionalmente.

As “Relações interpessoais no local de trabalho” parecem ser uma das principais preocupações, o que demonstra a importância que os estudantes consideram que, estas têm no seu bem-estar profissional.

Uma das principais limitações deste estudo, prende-se com o reduzido tamanho da amostra, o que dificulta a generalização de resultados. Também relacionado com a amostra, é

a discrepância do número de estudantes do sexo masculino e feminino, assim como, o facto de o estudo apenas ter sido realizado com estudantes da área metropolitana de Lisboa. Alguns dos objetivos, para além de uma amostra representativa em termos de dimensão, era a representatividade de estudantes, de diversos cursos, a nível nacional. Porém, ainda que se tenham procurado formas de o concretizar verificou-se uma baixa colaboração. Estas dificuldades são importantes de serem colmatadas em futuras investigações, para uma melhor compreensão e generalização de resultados.

Esta limitação conduziu a uma outra, que é a forma mais conservadora como foram realizadas as interpretações decorrentes da análise dos resultados. Ainda que houvesse o desejo de que a mesma fosse mais ousada, optou-se por interpretações mais cautelosas.

Outras limitações predem-se com o facto de a recolha das opiniões dos alunos, relativamente ao estágio profissional, trabalho na área de formação e respetivos graus de confiança, ter sido realizada através de uma escala ordinal. Assim como, a análise qualitativa, sobre objetivos e preocupações, ter incidido apenas sobre os dados obtidos nas respostas abertas do questionário sociodemográfico. Neste sentido, em investigações futuras, seria interessante analisar estas temáticas por via de entrevistas ou *focus grupo*, de forma a obter-se uma maior riqueza das informações recolhidas. Por outro lado, a Análise de Conteúdo do tipo indutivo, devido aos diminutos estudos científicos sobre o sistema de categorias a adotar, é um dos contributos desta investigação.

Em suma, na amostra deste estudo, é possível concluir-se que os estudantes do sexo masculino, quando comparados aos do sexo feminino, na recorrência da “Supressão Emocional” como estratégia de regulação emocional, apresentam valores médios mais elevados. Por sua vez, esta estratégia, parece se relacionar com uma perspetiva negativa do passado e fatalista do presente. Estudantes de licenciatura, parecem ter uma visão mais fatalista do presente, quando comparados aos de mestrado. E os níveis de confiança e expectativas relativamente ao estágio profissional e trabalho na área de formação, divergem nos diversos cursos, sendo, porém, as principais temáticas que surgem nos objetivos e preocupações, destes estudantes finalistas.

Até ao momento, não existiam investigações que se tivessem proposto a estudar a relação entre Regulação Emocional e Perspetiva Temporal e em alunos finalistas do ensino superior. Por essa razão, a presente investigação mostrou-se inovadora ao tentar compreender se estas variáveis se relacionavam e como surgiam nesta população. Estes resultados, ainda que

apresentem dificuldades de generalização, parecem ser pioneiros e poderão contribuir para o incentivo da realização futuras investigações. Sendo objetivo último, a obtenção de resultados que também possam ser utilizados na área vocacional ou prática clínica.

Este estudo remete para a importância de um maior apoio psicológico, a esta população, no sentido de promover perspectivas temporais (e.g., Perspetiva de Tempo Equilibrado), assim como, estratégias de regulação emocional (e.g., Reavaliação Cognitiva) mais adaptativas.

Poderá, também, ser importante no incentivo à realização de intervenções, a nível social e político, que apoiem o processo de transição dos estudantes finalistas, do ensino superior, para o mercado de trabalho.

Referências Bibliográficas

- Almeida, L.S., Simões, M.R., Gonçalves, M.M. (2017). *Adaptação, desenvolvimento e sucesso académico dos estudantes do ensino superior: Instrumentos de avaliação*. Braga: ADIPSIEDUC. Retirado de <http://www.adipsieduc.pt/wp-content/uploads/2014/12/978-989-99517-1-6.pdf>
- Alves, C., Queirós, F., Azevedo, C., Azevedo, C., Magalhães, F., Machado, A. (2018). Expectativas dos estudantes finalistas em psicologia em relação ao mercado de trabalho. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 9, 1-9. Retirado de http://edupsi.utad.pt/images/REVISTA_9/Expectativas%20dos%20Estudantes%20Finalistas.pdf
- Andrade, C. (2010). Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas. *Análise psicológica*, 28(2), 255-267. Retirado de http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/6145/1/2010_28%282%29_255.pdf
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions and social behaviors: Current issues and future directions* (pp. 286-310). New York: Guilford Press.
- Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analyses in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Brothers, A., Gabrian, M., Wahl, H. W., & Diehl, M. (2016). Future time perspective and awareness of age-related change: Examining their role in predicting psychological well-being. *Psychology and aging*, 31(6), 605. doi: 10.1037/pag0000101

- Carelli, M. G., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 27 (4), 220–227. doi: 10.1027/1015-5759/a000076
- Coelho, S. B. (2015). *As perspetivas dos/as jovens universitários/as em relação ao trabalho e à família: o caso dos/as estudantes do ISEG* (Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Economia e Gestão da Universidade de Lisboa). Retirado de <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/10463>
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156. Retirado de <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023%2FA%3A1024521920068.pdf>
- Dias, M. (2015). *Estudantes do ensino superior e transição para o mercado de trabalho* (Dissertação de Mestrado, Departamento de Ciências da Educação da Universidade dos Açores). Retirado de <https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/3767/1/DissertMestradoMarinaAlexandraFerreiraDias2016.pdf>
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115. doi: 10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x
- Franco, M. G. (2014). Expressividade e regulação emocional em estudantes do ensino superior. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 5(1), 477-486. doi: 10.17060/ijodaep.2014.n1.v5.709
- Gomes, C. (2017). *O processo de adaptação na carreira: estudo com finalistas universitários portugueses* (Dissertação de Mestrado, Escola de Psicologia da Universidade do Minho). Retirado de

<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/49379/1/CI%C3%A1ludia%20Correia%20Ramos%20Gomes.pdf>

Gratz, K.L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. Retirado de <https://link.springer.com/article/10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94>

Greenberg, L. S. & Goldman, R. N. (2011) The Dynamics of Emotion, Love and Power in an Emotion-Focused Approach to Couple Therapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 7(4), 279-293 Retirado de <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14779757.2008.9688473>

Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings* (2ªed.). Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response- focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237. Retirado de <https://pdfs.semanticscholar.org/8d28/47f27d28b570e7d9f1bd6f723d919f700916.pdf>

Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271–299. Retirado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.585.6555&rep=rep1&type=pdf>

Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In Gross, J.J (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2ªed.). New York: Guilford Press.

- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219. Retirado de <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 551-573. Retirado de <https://pdfs.semanticscholar.org/451e/d33591860a47e6f1194ec059bef600f22194.pdf>
- Gross, J.J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362. doi: 0.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In Gross, J.J (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Hess, U., Jr, R.B.A., & Kleck, R.E. (2004). Facial appearance, gender, and emotion expression. *Emotion*, 4(4), 378. doi: 10.1037/1528-3542.4.4.378
- Janeiro, I.N. (2012). O inventário de perspectiva temporal: um estudo de validação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(34), 117-132. Retirado de http://www.aidep.org/03_ridep/R34/ART%206.pdf
- Jones, M. (2013). *The Zimbardo time perspective inventory: exploring the relationships between time perspective and measures of wellbeing* (Doctoral dissertation, Faculty of California State University, Chico). Retirado de

https://scholar.google.pt/scholar?hl=pt-PT&as_sdt=0%2C5&q=The+zimbardo+time+perspective+inventory%3A+exploring+the+relationships+between+time+perspective+and+measures+of+wellbeing&btnG=

Koļesovs, A. (2004). Gender differences in time perspective of high school students in Latvia. *Baltic Journal of Psychology*, 5(1), 14-20. Retirado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.460.7864&rep=rep1&type=pdf#page=14>

Lima, J.Á.D.(2013). Por uma análise de conteúdo mais fiável. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 47(1), 7-29. doi: 10.14195/1647-8614_47-1_1

Matthews, G., & Stolarski, M. (2015). Emotional processes in development and dynamics of individual time perspective. In M. Stolarski, N. Fieulain & W. v. Beek (Eds.), *Time perspective theory; review, research and application* (pp. 269-286). Switzerland: Springer International Publishing.

Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167. doi: 10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x

Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.

Neves, S., & Faria, L. (2009). Auto-conceito e auto-eficácia: Semelhanças, diferenças, inter-relação e influência no rendimento escolar. *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e sociais*, 6, 206-218. Retirado de <https://core.ac.uk/download/pdf/61007338.pdf>

- Nogueira, R. (2014). *Auto-regulação emocional em crianças e adolescentes de diferentes etnias* (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa). Retirado de http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/18189/1/ulfpie047204_tm.pdf
- Nuttin, J. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. New York: Psychology Press.
- Ortuño, V., E. & Gamboa, V. M. (2009). Estrutura factorial do Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI numa amostra de estudantes universitários portugueses. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 27(1), 21-32.
- Ortuño. V.E.C, Janeiro, I.N., Paixão, M.P, Esteves, C., Cordeiro, P. (2017). Um Novo Modelo Multidimensional da Perspetiva Temporal. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 45 (3), 71-84. doi: 07.10.2016 <https://doi.org/10.21865/RIDEP45.3.06>
- Ortuño, V.E.C, Paixão, M. P., & Janeiro, I.N. (2013). O tempo subjectivo como instrumento (des) adaptativo no processo desenvolvimental. *Análise Psicológica*, 31(2), 159-169. Retirado de https://scholar.google.pt/scholar?hl=pt-PT&as_sdt=0%2C5&q=O+tempo+subjectivo+como+instrumento+%28des%29+adaptativo+no+processo+desenvolvimental.&btnG=
- Ortuño, V.E.C Paixão, M.P., & Janeiro, I.N. (2011). Tempo e Universidade: A evolução da Perspectiva Temporal ao longo do percurso universitário. In L. Faria, A. Araújo, F. Morais, E. Sá, J. Pinto e A. Silva, *Carreira, Criatividade e Empreendedorismo* (217-225). Braga: APDC Edições.
- Paço, A. (2017). *Medição contextualista do processo emocional: construção e avaliação do Inventário do Processo Emocional* (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia

da Universidade de Lisboa). Retirado de
http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/33333/1/ulfpie052874_tm.pdf

Pereira, J. (2014). *Dificuldades de regulação emocional e estratégias de resolução de conflitos com indivíduos num relacionamento íntimo* (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto). Retirado de
<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/79356/2/34432.pdf>

Pethtel, O.L., Moist, M., & Baker, S. (2018). Time perspective and psychological well-being in younger and older adults. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2(1), 45-63. Retirado de
https://scholar.google.pt/scholar?hl=pt-PT&as_sdt=0%2C5&q=Time+perspective+and+psychological+well-being+in+younger+and+older+adults.&btnG=

RESAPES (2019). Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior. Retirado de
<http://resapes.pt/>

Seco, G., Filipe, L., Pereira, A., & Alves, S. (2009). Transição para o mercado de trabalho: competências pessoais e sociais. In *Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia* (pp. 1638-1653). Universidade do Minho. Retirado de
<http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/xcongreso/pdfs/t3/t3c97.pdf>

Silva, M. (2014). *Identidade vocacional, perspectiva e satisfação com a vida na adolescência* (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra). Retirado de
<https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/28367/3/TESE%20-%20Magda%20Silva.pdf>

- Silva, R. (2017). *As competências transversais de graduados de economia e gestão na interface universidade-mundo do trabalho* (Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto). Retirado de <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/102398>
- Sousa, Á., Caldeira, S., Silva, O., Mendes, M., & Martins, M. (2017). Ensino Superior: Transições e desafios de entrada e saída. Estudos na Universidade dos Açores. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 14, 234-238. doi: <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.14.2941>
- Sousa, E., & Gonçalves, C. (2016). Satisfação com a Formação Superior e Transição para o Trabalho. *Revista de psicologia*, 25(1), 01-20. doi: <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2016.41690>
- Sousa, L.N. (2017). Ensino politécnico, empreendedorismo e transição para o trabalho. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 75-98. doi: <http://dx.doi.org/10.21747/08723419/soctem2017a4>.
- Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346-363. doi: <https://doi.org/10.1177/0961463X11414296>
- Stolarski, M., Fieulaine, N., & Beek, W. (2015) (Eds.). *Time perspective theory; Review, research, and application*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G., & Bitner, J. (2014). How we feel is a matter of time: Relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 809-827. doi: 10.1007/s10902-013-9450-y

- Super, D. E., Savickas, M. L., & Super, C. M. (1996). The life-span, life-space approach to careers. In D. Brown, L. Brooks & Associates (Eds.), *Career choice and development*. San Francisco, California: Jpssey-Bass Publishers.
- Vaz, F. (2009). *Diferenciação e Regulação Emocional na Idade Adulta: Tradução e Validação de Dois Instrumentos de Avaliação para a População Portuguesa* (Dissertação de Mestrado, Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho). Retirado de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/9898/1/tese.pdf>
- Wiberg, B., Sircova, A., Wiberg, M., & Carelli, M.G. (2017). Balaced Time Perspective: Developing empirical profile and exploring its stability over time. In A. Kostić & D. Chadee (Eds), *Time Perspective theory and practice* (pp. 63-95). London: Palgrave macmillan
- Worrell, F. C, Temple, E. C., McKay, M. T., Živkovič, U., Perry, J. L., Mello, Z. R., Musil, B. & Cole, J. C. (2018). A theoretical approach to resolving the psychometric problems associated with the Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 34(1), 41-51. doi: 10.1027/1015-5759/a000313
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 20 (2), 165–174. doi: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 1271-1288. Retirado de https://www.researchgate.net/publication/232460587_Putting_Time_in_Perspective_A_Valid_Reliable_Individual-Differences_Metric

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International journal of behavioral development*, 38(2), 182-194. doi: <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

Anexos

Anexo A- Consentimento Informado

Consentimento Informado

O meu nome é Bruna Francisco e sou a investigadora responsável pelo presente estudo, realizado sob a supervisão do Professor Doutor Telmo Mourinho Baptista (Professor Auxiliar da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa) e coorientação da Professora Doutora Isabel Janeiro (Professora Auxiliar da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa). Esta investigação insere-se no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde – Núcleo Cognitivo-Comportamental e Integrativo, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Tem como objetivo geral compreender se o modo como estudantes finalistas percecionam o passado, presente e futuro se relaciona com a forma como regulam as suas emoções. Para tal, serão recolhidas informações sociodemográficas e respostas relativas a dois questionários com a duração máxima de aplicação de 12 minutos.

Venho, assim, pedir a sua colaboração nesta investigação, sendo que a sua participação é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem qualquer tipo de penalização. Toda a informação obtida será anónima e confidencial, não sendo possível estabelecer qualquer correspondência entre a identidade dos participantes e as respostas recolhidas.

Caso pretenda algum esclarecimento adicional sobre esta investigação, ou deseje conhecer os resultados globais do estudo, poderá contactar-me através do endereço eletrónico brunacruzfrancisco@gmail.com.

Declaro ter sido informado(a) dos objetivos e procedimento deste estudo, tenho, consciência do seu carácter voluntário e anónimo e aceito participar ☐

Lisboa, _____ de _____ de 2019.

Anexo B- Questionário Sociodemográfico

Idade: **Sexo:** Masculino () Feminino ()

Universidade: **Faculdade:** **Curso:**

Ano do Ensino Superior no qual se encontra:

3º ano da licenciatura () 4º ano da licenciatura () 2º ano do mestrado ()

Encontra-se a realizar:

Dissertação de mestrado () Estágio ()

É trabalhador estudante?

Sim () Não ()

(No caso da resposta anterior ser afirmativa) Área Profissional:

Com o seu curso é fácil encontrar estágio profissional?

Muito Pouco Nada Não tenho conhecimento

Indique o seu grau de confiança em encontrar estágio profissional.

Muita Alguma Pouca Nenhuma

Na sua área profissional é fácil encontrar trabalho?

Muito

Pouco

Nada

Não tenho conhecimento

Indique o seu grau de confiança em encontrar trabalho na sua área profissional.

Muita

Alguma

Pouca

Nenhuma

Pensado no seu futuro profissional quais são os seus principais objetivos?

a)

b)

c)

Pensado no seu futuro profissional quais são as suas maiores preocupações?

a)

b)

c)

Diferenças das médias entre os cursos

		Psicologia (N=46)	Medicina (N=14)	Medicina Veterinária (N=13)	Cursos da Faculdade de Letras (N=12)	Outros Cursos (N=27)
		Dif.MSig.	Dif.MSig.	Dif.MSig.	Dif.MSig.	Dif.MSig.
Passado Negativo	Psicologia (N=46)		.22 .701	-.15 .927	-.31 .456	-.95 .960
	Medicina (N=14)			-.369 .451	-.53 .130	-.32 .442
	Medicina Veterinária(N=13)				-.16 .952	.05 .999
	Cursos da Faculdade de Letras (N=12)					.21 .814
	Outros Cursos (N=27)					
Passado Positivo	Psicologia (N=46)		-.16 .873	-.36 .202	-.10 .981	.11 .915
	Medicina (N=14)			-.21 .853	.06 .998	.27 .557
	Medicina Veterinária (N=13)				.27 .723	.474 .074
	Cursos da Faculdade de Letras (N=12)					.21 .802
	Outros Cursos (N=27)					

		Psicologia (N=46)	Medicina (N=14)	Medicina Veterinária (N=13)	Cursos da Faculdade de Letras (N=12)	Outros Cursos (N=27)
		Dif.MSig.	Dif.MSig.	Dif.MSig.	Dif.MSig.	Dif.MSig.
Presente Hedonista	Psicologia (N=46)		- .00 1.000	- .10 .962	- .31 .248	- .085 .944
	Medicina (N=14)			- .10 .983	- .31 .448	- .084 .983
	Medicina Veterinária(N=13)				- .21 .787	.01 1.000
	Cursos da Faculdade de Letras (N=12)					.23 .633
	Outros Cursos (N=27)					
Presente Fatalista	Psicologia (N=46)		- 1.26 .951	- .10 .984	- .52* .043	- .42* .027
	Medicina (N=14)			.03 1.000	- .40 .395	- .29 .538
	Medicina Veterinária (N=13)				- .43 .339	- .32 .463
	Cursos da Faculdade de Letras (N=12)					.11 .982
	Outros Cursos (N=27)					

		Dif.MSig.		Dif.MSig.		Dif.MSig.		Dif.MSig.		Dif.MSig.	
Futuro	Psicologia (N=46)			-.04	1.000	-.05	.999	-.08	.992	.10	.961
	Medicina (N=14)					-.01	.1000	-.05	1.000	.13	.958
	Medicina Veterinária(N=13)							-.04	1000	.14	.951
	Cursos da Faculdade de Letras (N=12)									.18	.902
	Outros Cursos (N=27)										

*Correlações significativas a $p < 0.05$

Anexo D- Análise Qualitativa (Categorias e Temas)

De seguida serão apresentadas as categorias e temas pertencentes à questão Pensado no seu futuro profissional quais são os seus principais objetivos?"

Curso de Psicologia (Faculdade de Psicologia-Universidade de Lisboa)

Categoria A- Ocupação profissional

1º Tema: Estágio profissional – “Fazer o estágio profissional; encontrar um estágio profissional; Fazer estágio profissional; Estágio Profissional; fazer o estágio profissional; Conseguir estágio profissional; Realizar estágio profissional; Encontrar estágio profissional; Encontrar estágio profissional; Encontrar estágio profissional; Fazer o estágio profissional; Encontrar estágio profissional; Encontrar estágio profissional; Encontrar estágio profissional; Fazer estágio; Não conseguir fazer estágio onde gostaria.”

2º Tema: Trabalho - “; encontrar trabalho; Arranjar emprego.”

3º Tema: Trabalho na área de formação- Conseguir trabalhar nas minhas áreas; Arranjar emprego na minha área; Ter trabalho na minha área; Trabalhar na minha área; exercer na minha área; Trabalhar na minha área; Encontrar trabalho, na área, após terminar o estágio profissional; Encontrar trabalho na minha área; Encontrar trabalho na minha área de formação; Encontrar emprego na área de recursos humanos; Trabalhar na minha área depois de terminar o estágio profissional; Arranjar emprego na área; Emprego área; Trabalhar em psicoterapia.

4ºTema: Local de trabalho- Arranjar emprego num hospital; Conseguir ficar a trabalhar no local de estágio; Trabalhar no local onde estágio.”

Categoria B- Formação Profissional

1ºTema: Prosseguimento da formação - “Progredir nas minhas competências; Adquirir competências e crescer; Fazer formação mais especializada; Continuar a estudar para poder exercer psicoterapia; melhorar/desenvolver as minhas competências; Boa formação; Continuar a investir na formação; Ganhar experiência; Iniciar uma pós-graduação; fazer um doutoramento; Integrar informação; Consolidar informação; Conseguir uma bolsa de investigação; Conseguir uma bolsa de doutoramento; Fazer formação mais especializada.”

2ºTema: Concluir da formação- “Entrar na OPP; Entrar para a Ordem dos Psicólogos.”

Categoria C- Realização Profissional

1º Tema: Satisfação pessoal e laboral-“ Que o meu trabalho me faça sentido; Realização; Realização pessoal; Que a função me agrade; Ter possibilidade de desenvolvimento pessoal; Sentir-me realizada com o meu trabalho; Ter sucesso; Sentir-me realizada profissionalmente; Trabalhar em algo que me desafie e estimule diariamente; Ser feliz no que faço; ser bem sucedida; Sucesso; Boa carreira; Realização; Sucesso; Sentir-me realizada a fazer o que faço; Que o local seja no sítio que goste; Felicidade; Gostar do meu local de trabalho; Gostar do que faço; ; Crescer profissionalmente; Crescer profissionalmente; Gostar do faço; Gostar do meu local de trabalho; Trabalhar na área que gosto; Felicidade; Ter flexibilidade de horário; Encontrar algo que ainda não tenha feito; Ter um consultório próprio; Ajudar os outros; Terminar o curso; Compreender os processos mentais; Contribuir para o desenvolvimento da minha instituição; Contribuição social; Ingressar uma equipa multidisciplinar; Estar bem comigo para fazer estar bem os outros; Dar sentido a minha vida; fazer voluntariado;”

2º Tema: Progressão de Carreira- “Progressão na carreira; progredir na carreira; Poder ser professor.”

Categoria- D Remuneração

1º Tema: Estabilidade- “Estabilidade; Estabilidade financeira; Conseguir um contracto de trabalho; Estabilidade; Ficar efetiva; Ter um emprego estável; Ter estabilidade económica.”

2º Tema: Satisfação com a situação financeira- “Ter um salário que me permita a minha autonomia económica; Ter uma remuneração superior ao ordenado mínimo; Remuneração justa; Compensação monetária; Independência financeira; Receber uma remuneração que me permita viver de forma independente e com margem financeira para lazer. “

3ºTema: Situação laboral- “Ficar desempregado; Ficar desempregada.”

Categoria E- Relações interpessoais no local de trabalho

1º Tema: Relação com os colegas- “Dar-me bem com os meus colegas de trabalho; Integrar uma boa equipa.”

Curso de Medicina (Faculdade de Medicina- Universidade de Lisboa)

Categoria A- Ocupação profissional

1º Tema: Local de trabalho- “Trabalhar num bom Hospital; Trabalhar num hospital que me permita progredir e aprender; Trabalhar numa clínica privada; Região.”

Categoria B- Formação Profissional

1ºTema: Concluir da formação - “Entrar numa especialidade; Investir em formação; Entrar na especialidade; Ter uma especialidade; Fazer a especialidade dentro do prazo; Especialidade; Escolher uma especialidade que goste; Continuar estudos/investigação; Conseguir entrar na especialidade que quero.”

Categoria C- Realização Profissional

1º Tema: Satisfação pessoal e laboral- “Ter um trabalho que me deixe tempo livre para hobbies; Ter um trabalho de que goste; Aplicar conhecimentos em prol de um objectivo; Ser competente e saber bastante acerca da área que estudo; Estar satisfeito no meu local de trabalho; Ser recompensado pelo trabalho; Gostar do que faço; Conseguir conciliar com outros interesses; ; Competência e reconhecimento; Ser bem sucedido; Ser bem sucedido; Ser bom no que faço; Satisfação pessoal.”

Categoria D- Remuneração

1º Tema: Satisfação com a situação financeira- “Ser bem remunerado; Retorno Financeiro; Ter um trabalho que pague bem; Ser bem remunerado; Ser bem remunerado.”

Categoria E- Objetivos pessoais

1º Tema: Questões pessoais - “Casar-me.”

Curso de Medicina Veterinária

Categoria A- Ocupação profissional

1º Tema: Trabalho na área de formação- “Encontrar emprego na minha área; Encontrar trabalho na minha área.”

Categoria B- Formação Profissional

1ºTema: Prosseguimento da formação- “Continuar a investir na formação.”

Categoria C- Realização Profissional

1º Tema: Satisfação pessoal e laboral- “Bom rendimento; Gostar do trabalho; realização profissional; Rigor no exercício da profissão; Sucesso no exercício da profissão; Ter um bom rendimento; Ganhar experiência; Ser cada vez melhor; Estar entre os melhores profissionais na minha área de interesse e de trabalho; Trabalhar em algo que goste e me entusiasme; Fazer o que gosto; Ser bem-sucedido; Realização pessoal; Conseguir conciliar o horário de trabalho com família, amigos e atividades de lazer.”

Categoria D- Remuneração

1º Tema: Estabilidade- “estabilidade financeira; Estabilidade financeira a longo prazo; Estabilidade financeira.”

2º Tema: Satisfação com a situação financeira- “Receber bem; Ganhar um bom dinheiro; Ser bem remunerado.”

Categoria E- Relações interpessoais no local de trabalho

1º Tema: Relação com os colegas- “Bons relacionamentos profissionais; Trabalhar com boas pessoas e bom ambiente; Ter uma boa relação com as pessoas do meu local de trabalho. “

Categoria F- Objetivos pessoais

1º Tema: Questões pessoais- “Família; Saúde; bem-estar emocional.”

Cursos da Faculdade de Letras

Categoria A- Ocupação profissional

1º Tema: Trabalho- “Arranjar emprego; Conseguir trabalho; Emprego; Ter um emprego.”

2º Tema: Trabalho na área de formação- “Trabalhar na minha área; Encontrar trabalho na área.”

Categoria B- Formação Profissional

1º Tema: Prosseguimento da formação- “Conseguir entrar no mestrado que quero; Continuar a estudar; Mestrado; Doutoramento.”

Categoria C- Realização Profissional

1º Tema: Satisfação pessoal e laboral- “Felicidade; Sucesso; Estabilidade; Algo que goste de fazer; Um horário bom; Gostar daquilo que fizer profissionalmente; Viver bem; Arranjar um emprego que me satisfaça; Ser bem sucedida.”

2º Tema: Progressão de Carreira- “Ser professor Universitário; Ter cargo superior.”

Categoria D- Remuneração

1º Tema: Satisfação com a situação financeira- “Bom salário; Ganhar dinheiro; Viver confortavelmente; Emprego esse que permita um bom salário; Ter dinheiro suficiente para começar a vida adulta; Receber bem.”

Categoria E- Objetivos pessoais

1º Tema: Questões pessoais - “Constituir uma família; Continuar com o meu atual parceiro.”

Outros Cursos

Categoria A- Ocupação profissional

1ºTema: Trabalho- “Trabalhar com empresas na área de inovação tecnológica; Abrir negócio próprio; Encontrar trabalho.”

2º Tema: Trabalho na área de formação- “Arranjar emprego na minha área; Arranjar emprego na minha área; Trabalhar na área; “Arranjar trabalho na área de formação; Arranjar trabalho na minha área.”

Categoria B- Formação Profissional

1ºTema: Prosseguimento da formação- “Ir investindo na minha formação; Aumentar conhecimentos na minha área profissional.”

2ºTema: Concluir da formação- “Terminar o mestrado; Terminar mestrado.”

Categoria C- Realização Profissional

1º Tema: Satisfação pessoal e laboral- “Gostar do que faço; onde trabalhar poder expandir e diversificar as minhas áreas de conhecimento; Ganhar experiência; Fazer o que gosto; Evoluir constantemente; Bom profissional; Competente; Ser um trabalho recompensador; Implementar novos projetos no departamento; Realização pessoal; Ajudar as pessoas; Melhorar as minhas capacidades; Inspirar.”

2º Tema: Progressão de Carreira- “Progredir na carreira.”

Categoria D-Remuneração

1º Tema: Estabilidade- “Estabilidade económica; Estabilidade.”

2º Tema: Satisfação com a situação financeira- “Receber um bom salário; Bom ordenado.”

Categoria E- Relações interpessoais no local de trabalho

1º Tema: Relação com os colegas- “Ter um bom ambiente no trabalho.”

Categoria F- Objetivos pessoais

1º Tema: Questões pessoais- “Ser independente.”

De seguida serão apresentadas as categorias e temas pertencentes à questão “Pensado no seu futuro profissional quais são as suas maiores preocupações?”

Curso de Psicologia (Faculdade de Psicologia-Universidade de Lisboa)

Categoria A- Ocupação profissional

1º Tema: Dificuldade em encontrar estágio profissional- Não arranjar estágio profissional; Encontrar estágio profissional; Não arranjar estágio profissional; não conseguir encontrar um estágio profissional; Não conseguir estágio profissional; Não conseguir encontrar estágio; Não encontrar estágio profissional; Não encontrar estágio profissional; Não conseguir estágio profissional; Não encontrar estágio profissional; Não encontrar estágio profissional; Não encontrar estágio profissional; Não conseguir encontrar estágio profissional; Arranjar um estágio profissional; Estar na minha área.”

2º Tema: Dificuldade em encontrar trabalho - “Falta de oferta de emprego; Não conseguir um trabalho fixo; Não arranjar trabalho; não conseguir encontrar trabalho; não arranjar emprego; Não ter trabalho em Portugal; Não conseguir emprego; Falta de emprego; Ter dificuldade a arranjar emprego; Não encontrar emprego; Não encontrar trabalho; Ficar desempregada; Nunca conseguir trabalhar na área; Não conseguir um contracto de trabalho; Não conseguir um trabalho fixo.”

3º Tema: Dificuldade em encontrar trabalho na área de formação- Não conseguir arranjar emprego na minha área; Não conseguir trabalhar na área; Não conseguir emprego na minha área profissional; Não arranjar emprego na minha área; Não conseguir emprego na área; Não conseguir emprego na minha área.”

Categoria B- Formação Profissional

1ºTema: Dificuldades no concluir da formação- “Não terminar a dissertação; Não conseguir entrar para a OPP.”

Categoria C- Realização Profissional

1º Tema: Preocupações pessoais e laborais- “Trabalhar num sítio onde me sinta demasiado "dentro da caixa", com muitas regras rígidas e burocracias; Falta de oportunidade; Trabalhos monótonos; Sentimento de impotência; Trabalhar em áreas que não gosto; As questões burocráticas; Falta de flexibilidade de horário; Ter de ir para algum sítio que não me satisfaça; Não me sentir satisfeita com o meu trabalho; Pouca oportunidade de crescimento e inovação ; Não gostar do ambiente do local de trabalho; A função de sonho ter baixa remuneração; desajustada à minha experiência académica; não ser bem-sucedida no que faço; Não realização; Não ser boa psicóloga; descobrir que não tenho vocação para o trabalho; Não estar à altura dos desafios e responsabilidades; descobrir que não tenho vocação para o trabalho; não me adaptar ao mercado de trabalho; Não estar à altura dos desafios e responsabilidades; Não ser uma boa profissional; não conseguir cumprir os prazos impostos para realização das tarefas; não corresponder às expectativas daqueles que me rodeiam na área profissional, agora e no futuro; Não conseguir tirar prazer do trabalho; fartar-me; Não ter capacidade para exercer a profissão; Não aguentar a pressão do meu local de trabalho; Arreponder-me da profissão que escolhi; Não conseguir conciliar futura família com o trabalho; Ficar numa área que não seja do meu interesse; Não ter oportunidade de explorar outras áreas que sejam do meu interesse.”

Categoria D Remuneração

1º Tema: Instabilidade- “Instabilidade financeira.”

2º Tema: Insatisfação com a situação financeira- “Ausência de compensação monetária; O ordenado não chegar para ser independente; Má remuneração; Ter dificuldades financeiras; Não conseguir ganhar o suficiente para me sustentar; Reforma tardia; Ordenados baixos; Não ter um salário aceitável tendo em conta os meus estudos ; Não ter um salário aceitável tendo

em conta os meus estudos; Não ter um salário digno; O dinheiro do ordenado, no caso de trabalhar na minha área, não chegar para pagar as minhas contas; Ter um salário baixo.”

Categoria E- Relações interpessoais no local de trabalho

1º Tema: Dificuldades na relação com os colegas - “Não gostar do ambiente do local de trabalho; Não ter um bom clima, entre colegas, no local de trabalho; Não ter uma boa relação com meus os colegas de trabalho.”

Curso de Medicina

Categoria A- Ocupação profissional

1º Tema: Local de trabalho- “Região; Necessidade de deslocação geográfica para cumprir os objectivos definidos.”

2º Tema: Carga horária- “Excesso de carga horária; Horas longas; Não ter tempo livre; Ter uma elevada carga horária; Excesso de carga horária; Excesso de horas de trabalho”

Categoria B- Formação Profissional

1ºTema: Dificuldades no concluir da formação - “Não entrar numa especialidade; Não ter vaga na especialidade; Ter vaga num sítio bom; Não arranjar logo especialidade; Especialidade; Ausência de vaga para especialização; Não conseguir vaga na especialidade; Não conseguir entrar na especialidade que quero.”

Categoria C- Realização Pessoal

1º Tema:Preocupações pessoais e laborais- “A profissão não me realizar; Ser incompetente; Responsabilidade; Ser Má; Não conseguir ajudar as pessoas; Burnout; Burnout; Burnout.”.

Categoria D- Relações interpessoais no local de trabalho

1º Tema: Dificuldades na relação com os colegas - “Ter uma má equipa de trabalho; Eventual mau ambiente no trabalho”

Curso de Medicina Veterinária

Categoria A- Ocupação profissional

1º Tema: Local de trabalho-“Ter que mudar de cidade ou país devido a não arranjar trabalho perto de casa.”

2º Tema: Dificuldade em encontrar trabalho - “Não encontrar trabalho; Falta de emprego; Não encontrar trabalho.”

3º Tema: Dificuldade em encontrar trabalho na área de formação- “Não encontrar emprego na minha área.”

Categoria B- Realização Profissional

1º Tema: Preocupações pessoais e laborais - “condições de trabalho muito precárias; stress e a grande responsabilidade que ser médico veterinário implica ter; Carga horária exagerada; Não ser boa o suficiente; Falta de life balance; Não fazer o que gosto; Não ser reconhecida; Não gostar do meu local de trabalho;

2º Tema: Ausência de progressão de carreira- “Falta de progressão na carreira.”

Categoria C- Remuneração

1º Tema: Instabilidade - “Não ter estabilidade económica.”

2º Tema: Insatisfação com a situação financeira - “Salário não proporcional aos anos de estudo e formação; Não ter salário correspondente às expectativas; Má remuneração; Remuneração; Não ganhar dinheiro suficiente; Não ser bem remunerado.”

Categoria D- Relações interpessoais no local de trabalho

1º Tema: Dificuldades na relação com os colegas - “Não ser confiante e falhar, não ter apoio dos colegas.”

Cursos da Faculdade de Letras

Categoria A- Ocupação profissional

1º Tema: Local de trabalho-“Ter de me deslocar para arranjar trabalho.”

2ºTema: Dificuldade em encontrar trabalho na área de formação- “Não trabalhar na área; Não ter emprego na área que quero; Não estar a trabalhar na área desejada.”

3º Tema: Situação laboral- “Desemprego; Estar desempregada.”

Categoria B- Formação Profissional

1ºTema: Dificuldades no prosseguimento da formação- “Não conseguir entrar no mestrado que quero.”

Categoria C- Realização Profissional

1º Tema: Preocupações pessoais e laborais- “Não conseguir encontrar um trabalho que me permita realizar os meus objetivos; Odiar o trabalho; Não encontrar trabalho na área que gosto; Não ser bem-sucedida; Não me sentir realizada.”

Categoria D- Remuneração

1º Tema: Insatisfação com a situação financeira - “Rendimento insuficiente para viver; Não ganhar dinheiro; Não receber o suficiente para me sustentar.”

Categoria E- Relações interpessoais no local de trabalho

1º Tema: Dificuldades na relação com os colegas- “Não haver um bom clima entre colegas no local de trabalho; Trabalhar em ambiente tóxico; Mau ambiente de trabalho.”

Outros Cursos

Categoria A- Ocupação profissional

1º Tema: Dificuldade em encontrar trabalho- “não conseguir arranjar trabalho; Encontrar emprego; Não arranjar trabalho; Não arranjar trabalho; Não arranjar trabalho; Não encontrar trabalho.”

2ºTema: Dificuldade em encontrar trabalho na área- “Não encontrar trabalho na área.”

3º Tema: Situação laboral- “Ficar desempregada; Estagnar na função.”

Categoria B- Formação Profissional

1ºTema: Formação insuficiente - “Não ter a preparação certa para entrar no mercado do trabalho.”

Categoria C- Realização Profissional

1º Tema: Preocupações pessoais e laborais- “não me adaptar ao local de trabalho; não conseguir intervir da melhor maneira; Concorrência; Pressão; Idade; Não me sentir realizada com o trabalho; Não gostar do que faço; Tempo necessário para abrir negócio próprio; Falta de Conhecimento noutras áreas profissionais; Não gostar do que faça; Ser mau no que faço.”

Categoria D-Remuneração

1º Tema: Insatisfação com a situação financeira- “Não receber bem; Não receber bem; Não ter um bom salário; Ser explorado.”

2ºTema: Instabilidade- “Falta estabilidade financeira.”

Categoria E- Relações interpessoais no local de trabalho

1º Tema: Dificuldades na relação com os colegas - “Ter um mau ambiente no trabalho.”